



Gulasch orientalisches

Zutaten für ca. 6 Personen:

- 1,5 kg Wasserbüffel-Gulasch
- 4 rote Zwiebeln
- 125 g Datteln (entsteint)
- 1 Glas Kichererbsen
- zum Anbraten Ghee (Ayurvedisches Butteröl, gibt's im Bioladen) oder Butterschmalz
- 2 Stangen Zimt
- 1-2 TL Ras El Hanout (orientalisch fruchtige Gewürzmischung aus Bioladen oder Reformhaus)
- 1 TL Honig
- evtl. zum Andicken Kartoffel- oder Maisstärke
- 1 Prise Salz

dazu

- 1 grüner Blattsalat
- 1 Granatapfel
- 12 frische Aprikosen
- Joghurt
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

- in einem Schmortopf oder großer Pfanne mit Deckel einen Esslöffel Ghee oder Butterschmalz erhitzen und das Gulasch bei starker Hitze portionsweise anbraten (zu große Fleischstücke vorher halbieren)
- Zwiebeln pellen, vierteln und ebenfalls anbraten
- anschließend Gulasch und Zwiebeln mit Salz und Ras El Hanout würzen (Achtung, könnte scharf sein!)
- Zimtstangen zugeben
- mit Wasser ablöschen, sodass das Fleisch knapp bedeckt ist, kurz aufkochen
- dann **ca. 50 Minuten** bei geringer Hitze schmoren
- Kichererbsen in ein Sieb geben und abbrausen
- mit Datteln und Honig zum Fleisch geben
- weitere **ca. 15 Minuten** schmoren
- in der Zwischenzeit den Salat putzen

- Aprikosen waschen, entsteinen, halbieren
- die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen
- aus Joghurt, Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing rühren
- Salat auf Tellern anrichten, mit Aprikosen und Granatapfelkernen dekorieren

- das Gulasch bei Bedarf mit Stärke andicken

Kartoffeln oder Reis runden das Mahl ab.

G u t e n A p p e t i t !

(Quelle: Eigenkreation von Inke aus Bad Oldesloe – vielen Dank!)