

Ein wunderbares Schmorgericht, das aufgewärmt mindestens so gut schmeckt!

Spezzatino con melecotogne e spezie Fleischwürfel mit Gewürzen und Quitten

Zutaten für 1 kg Fleisch (4 bis 6 Portionen)

1 kg Fleisch, in Würfel geschnitten	Rind oder Wildschwein
	Zuallererst die Gewürzmischung bereitstellen:
1 1/3 Espressolöffel	schwarzer Pfeffer
1 Espressolöffel	Zimt
Je 2/3 Espressolöffel	Curcuma, Koriander
Je 1/3 Espressolöffel	Piment d'Espelette, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kardamom, Peperoncino und Nelkenpulver
	<i>Von Pfeffer bis Nelkenpulver soll die Menge total 5 Teelöffel ergeben.</i>
	Zum Fertigstellen der Mischung zufügen
2 Blätter Lorbeer	feinst gehackt
2 TL	frisch geriebener Ingwer
4 Zehen Knoblauch	durchgepresst
1 Zitrone	nur die abgeriebene Schale
8 Wacholderbeeren	gehackt
2 Zweiglein Thymian	ganz
8 Safranfäden	in einem EL Heisswasser eingeweicht (auch dieses verwenden)

	Fleisch	salzen und pfeffern und in einem Bräter mit Olivenöl anbraten. Dann das Fleisch zur Seite stellen. <i>Dem gleichen Bräter zufügen:</i> geschält und kleingeschnitten, mit kurz andünsten.
	1 grosse Zwiebel	
	3 EL Olivenöl	
		Dann die Gewürzmischung beifügen und alles dünsten für zwei Minuten.
		Dann zufügen:
	0,5 EL Honig	
	4 dl Wasser	
	0,5 Zitrone	nur der Saft und zuguterletzt das angebratene Fleisch.
		Decken und 2 Stunden im Ofen schmurgeln lassen. Nach einer Stunde Kochzeit die Temperatur auf 140 Grad absenken. Evtl. Wasser nachgeben.
		Nach diesen zwei Stunden den Bräter auf den Herd stellen. Deckel entfernen und geschnittene Quitten beifügen. Simmern lassen für ca. 30 Minuten, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.
	200 g	

Ofen auf 160 Grad vorwärmen.

VERONICAS TIPP

Wenn Sie nicht alle Gewürze vorrätig haben, nehmen Sie einfach, was da ist. Falls Sie verschiedene Pfeffersorten haben, umso besser. Fehlen die Quitten im Tiefkühler, so nehmen Sie frische, saure Apfelschnitze.

Als Beilage eignet sich Polenta oder Couscous gut.

