

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt: **La Bandera Dominicana**

(c) 123rf



mehr Kochtipps:
lifechannel.ch/kochtipp

Zubereitung

- Für die Marinade halbe Zwiebel und Oregano fein hacken
- Gehackte Zwiebeln mit dem Oregano, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen
- Das Fleisch dazugeben und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen
- Am nächsten Tag die zwei Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten in kleine Würfel schneiden
- Den Chili entkernen und ebenfalls klein Würfeln
- 2 EL Öl in einem grossen Topf oder Bräter erhitzen
- Das Fleisch auf allen Seiten gut ansautieren, die Hitze etwas reduzieren und die Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Chili begeben und gut andünsten
- Die Fleischbrühe begeben und auf kleiner Hitze zugedeckt für ca. 3 Stunden schmoren, gegebenenfalls etwas Fleischbrühe nachgiessen, mit Oregano und Salz, Pfeffer abschmecken
- Nach dem Schmoren das Fleisch tranchieren und mit dem Gemüse und Saft servieren

Zutaten

2 EL	Öl
2 EL	Limettensaft
½	Zwiebel
2 EL	Oregano
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
1 kg	Rindfleisch (z. B. Brust, hohe Rippe oder Nacken)
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2	Tomaten
1	Chili
200 g	Fleischbrühe
	Koriander, Oregano
	Salz, Pfeffer