

Griechischer Rinder-Schmortopf mit Zwiebeln

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch	4 EL griech. Olivenöl	2 Knoblauchzehen
150 ml griech. Süßwein	500 ml Rinderfond	2 EL Rotweinessig
2 EL Tomatenmark	200 ml Tomatensugo	20 Perlzwiebeln
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Stange Zimt
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 TL Oregano
1 TL Kreuzkümmel	Meersalz, Pfeffer	2 EL Speisestärke

Zunächst die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden.

Dann den Schmortopf langsam erhitzen, 3 EL Olivenöl hinzufügen, heiß werden lassen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Anschließend den gehackten Knoblauch und das Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitgaren. Nun das Ganze mit dem Rotwein ablöschen.

Den Rotwein kurz einkochen lassen und dann die pürierten Tomaten, den Essig und den Rinderfond hinzufügen. Einmal umrühren und das Stifado nun bei mittlerer Temperatur zugedeckt etwa 1,5 Stunden sanft schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten oder Perlzwiebeln abziehen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die ganzen Zwiebeln rundherum goldbraun anbraten und leicht karamellisieren lassen.

Nun für die Würzmischung den Kreuzkümmel, etwas Meersalz, die Nelken und den Oregano in einem Mörser fein zerreiben. Die Rosmarinnadeln fein hacken.

Dann die Thymianzweige, den gehackten Rosmarin, die Zimtstange, die Lorbeerblätter und die Gewürzmischung zum Stifado geben. Anschließend die karamellisierten Zwiebeln ebenfalls in den Schmortopf geben, vorsichtig umrühren und das Stifado noch einmal 30 - 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen, bis das Fleisch perfekt gegart ist und sich ohne Messer zerteilen lässt.

Nun die Zimtstange, die Thymianzweige und die Lorbeerblätter entfernen und das Stifado mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu guter Letzt die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce des Stifado damit andicken.

Stifado kann man gut vorbereiten. Am besten schmeckt es tatsächlich, wenn man es einmal abkühlen lässt und wieder aufwärmt.

Das Stifado auf Tellern anrichten und mit Beilage servieren.

NN am 04. November 2024