STIFADO
GRIECHISCHES RINDSGESCHMORTES

Rezepte: Rogier, Schaan FL. Mini Chuchi, dini Chuchi, 4. Mai 2023 - Foto: compactcook.com

GRIECHISCHES RINDSGESCHMORTES

AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	**20 Min.**	**Herbst**	**Griechenland**

KURZ VORGESTELLT

Das Ragout mit den Saucenzwiebeln ist eher mild und meist weniger «tomatig». Die Griechen kochen es auch öfters mit Kaninchenfleisch. - Du kreierst deinen eigenen Stifado: Kalí órexi! (Mind. 3 Std. schmoren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Siedfleisch vom Rind	1 TL	Zimt
16	Saucenzwiebeln	1 Msp	Nelkenpulver
2 Msp	Kardamon	1 Fl	Rotwein
2 Msp	Koriandersamen, gemahlen	7 dl	Wasser
			Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen. - Siedfleisch in grössere Stücke schneiden. Leicht salzen. Fleisch portionenweise in erhitzbarem Öl anbraten. - Kleine Zwiebeln schälen.
2. Gewürze übers Fleisch streuen und gut drehen. Tomatenpüree in etwas Wein auflösen und zugeben, ebenso die kleinen Zwiebeln. Fleisch mit halb Wein, halb Wasser bedecken.
3. Fleisch mind 3 Std. mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Nach Bedarf Flüssigkeit nachgiessen.
4. Nach einiger Zeit Sauce abschmecken. Nach Belieben einen Teil der Sauce in einer separaten offenen Pfanne bei mässiger Temperatur einkochen.

TIPP: Mit Papas arrugadas (Foto) servieren. Oder einfacher, mit einer grosszügen Scheibe Weissbrot oder breiten Nudeln.