

19 – Griechisches Rinder-Stifado

Hintergrund zum Rezept

Kennengelernt haben wir das Stifado bei einer unserer Segelreisen in Griechenland. Dort wird es mit einer speziellen kleinen Zwiebelsorte zubereitet, die man hierzulande kaum bekommt. Deshalb tun es i.d.R. auch Schalotten. Wichtig ist, möglichst den original Likörwein Mavrodaphne aus Patras zu nehmen, um den speziellen süßen Original-Geschmack zu erzielen.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Rindfleisch, mindestens in eiergroße Teile geschnitten
- 800 g kleine Stifado-Zwiebeln oder kleine Schalotten von in etwa gleicher Größe
- 400 ml Mavrodaphne (ersatzweise süßen Rotwein)
- 400 g gehackte, geschälte Tomaten (ggf. aus der Dose)
- 1 Stange Zimt
- 4-6 Gewürznelken
- Muskat, gerieben
- 2-3 TL Salz, Pfeffer
- Olivenöl zum Braten und ggf. Bratbutter



Zubereitung:

Das Rindfleisch von Sehnen und Fett weitgehend befreien und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Portionsweise in Olivenöl und/oder Bratbutter anbraten bis sie von allen Seiten leicht braun sind. Alle Stücke in die Schmortpfanne geben, mit Mavrodaphne ablöschen und 3-4 Minuten kräftig kochen lassen. Gewürze und Tomaten hinzugeben und salzen.

Die Zwiebeln oben auf die Fleisch/Tomaten-Zubereitung legen und 2 bis 2½ Stunden mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme schmoren. Ab und zu den Flüssigkeitsstand kontrollieren. **Wichtig:** Wenn möglich nicht oder nur sehr vorsichtig umrühren, damit die Zwiebeln nicht zerfallen.

Mit Fladenbrot oder Kartoffeln servieren. Dazu passt ein guter Rotwein.



Oben: Die Zwiebel werden vorsichtig auf das Fleisch gelegt – möglichst nicht umrühren!

Links: Noch besser als der Schmortopf, die Tagine.

K.M. - Stand: 7.11.2017