

## Stifado – Original griechisches Gulasch

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Thema:</b>        | Das Gulasch der etwas anderen Art                 |
| <b>Saison:</b>       | Stifado hat immer Saison                          |
| <b>Besonderheit:</b> | gut vorzubereiten (auch am Vortag)                |
| <b>Zu Beachten:</b>  | je länger das Gulasch köchelt umso besser wird es |

### Zutaten / Einkaufsliste (für 8 Personen)

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 4       | große Zwiebel          |
| 1,2 kg  | Rindfleisch (mager)    |
| 0,75 kg | Kalbfleisch            |
| 1 kg    | Schalotten             |
| 4       | Lorbeerblätter         |
| 3/8 lt. | Rotwein                |
| 3 EL    | dunkler Balsamicoessig |
| 1 lt.   | Tomatensaft            |
| 1/4 lt. | Wasser                 |
| n.B.    | Salz und Pfeffer       |
| 3 Stk.  | chinesischer Knoblauch |
| n.B.    | Olivenöl               |
| 2 EL    | Tomatenmark            |



### Zubereitung

Die 4 Zwiebel würfeln und das Fleisch in ca. 4cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und auf jeder Seite kreuzweise einritzen. Knoblauch ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen, die gehackten Zwiebeln dazugeben und anrösten. Danach das Fleisch hinzufügen und gut anbraten. Das Tomatenmark gemeinsam mit dem Balsamico Essig unterrühren und mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Erst dann das Wasser, die Hälfte vom Tomatensaft, sowie die Lorbeerblätter hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Schalotten gemeinsam mit dem Knoblauch in Olivenöl anbraten und zum Gulasch dazugeben. Das Gulasch muss mindestens weitere 2-3 Stunden köcheln. Während der Garzeit nach und nach den restlichen Tomatensaft hinzufügen.



Schalotten werden gemeinsam mit den Knoblauch scheiben angebraten



### Beilage:

Risoni (Krithariki Nudeln) - Reismudeln

*Gutes Gelingen und Guten Appetit*