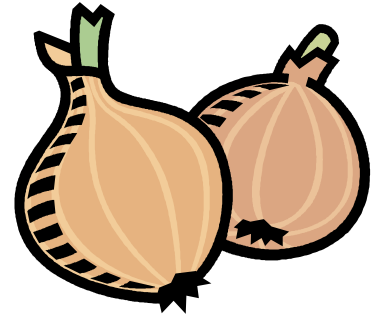




Stifado



Stifado gibt es in Griechenland in verschiedenen Varianten (Rindfleisch, Kaninchen, Octopus).

Geflügel oder Schweinefleisch halte ich ebenfalls für denkbar. Wichtig ist zunächst:

- Fleisch (Rind, Geflügel oder Schwein p. P. 150 Gramm, bei Kaninchen $\frac{1}{4}$ Tier pro Person) in kleinere Teile schneiden und in der Pfanne gut anbraten.
- Viele Zwiebeln (gut 3 große pro Person) werden geviertelt (Edelversion: Schalotten, diese aber ganz lassen und natürlich entsprechend mehr nehmen).
- Knoblauch (eine Zehe pro Person) hacken
- Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf mit Öl dünsten
- Mit Rotwein ablöschen, es kann auch ein wenig mehr sein
- Geschälte Tomaten aus der Dose (1 Dose für drei Personen) oder auch frische dazu geben. Eventuell auch noch ein wenig Tomatenmark (kann aber auch später kommen, da gibt es einen kleinen Trick, beschreibe ich weiter unten)
- Salz und Pfeffer, 1 großes Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken und 2 Wachholderbeeren pro Person und eventuell ein wenig Zimt und etwas (nicht zu viel) Zucker in den Topf und ordentlich zum Kochen bringen (Die Crew stimmt schon erste Weihnachtslieder an), wenn's schärfer sein soll 3 Chilischoten hinzufügen. Auch passen einige Möhren gut zu dem Essen (ist nicht Originalrezept, aber besonders für die Kaninchen ist es eine nette Grabbeigabe)
- Fleisch hinzugeben (dabei den Bratensaft aus der Pfanne nicht vergessen und die Pfanne mit Rotwein auflösen) und gut 1-2 Stunden unter weitere Rotweinbeigabe schmoren lassen.

Durch die verkochenden Zwiebeln müsste das Essen schon soßig sein. Wenn nicht, dann der Tomatenmarktrick (habe ich von Stevi): Tomatenmark in eine Pfanne mit ein wenig Öl geben und so lange reduzieren, bis es zu einer festeren Masse wird. Das Mark darf aber nicht anbrennen, sonst wird es bitter. Dann in den großen Topf geben - nun müsste ein soßiger Charakter das Ergebnis sein.

Zum Essen wird Weißbrot (das braucht auch eine ganze Menge) gereicht.

Kali Orexi!
(gr. Guten Appetit)

