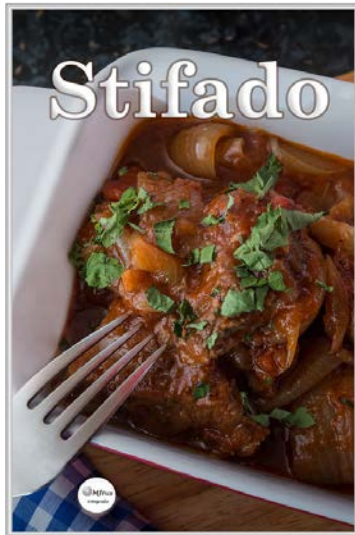


Stifado-Griechisches Rindfleisch mit Zwiebeln ...ein köstliches Schmorgericht



Rezept für 4 Personen

- 1 kg Rindfleisch, alternativ Kalb-oder Lammfleisch
- 1½ kg kleine Zwiebeln
- 1 Dose (400 g) geschälte Tomaten
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 EL getrockneter Oregano
- 3 Lorbeerblätter
- 125 ml Rotwein
- 125 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Tasse Olivenöl
- 1 EL Olivenöl für die Zwiebeln
- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- gehackte frische Petersilie

1. Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden (ca. 5 cm)
2. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken
3. Die kleinen Zwiebeln schälen. Große Zwiebeln vierteln
4. in einem größeren Schmortopf 1 Tasse Olivenöl erhitzen und das Fleisch mit dem Knoblauch unter Wenden anbraten
5. Salzen, pfeffern, den Essig und den Rotwein hinzugeben
6. Die geschälten Tomaten mit dem Saft und das Tomatenmark dazu geben
7. Die Lorbeerblätter hinzufügen, das Wasser aufgießen und bei niedriger Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen
8. **Nun wenden wir uns den Zwiebeln zu:** 1 EL Olivenöl in einer größeren Pfanne erhitzen, die Zwiebeln leicht salzen und hellgelb anbraten
9. Nach 1 Stunde die angerösteten Zwiebeln zum Fleisch in den Schmortopf geben und noch weitere 30 Min. bei kleiner Hitze und geöffnetem Deckel köcheln lassen, bis die Soße schön sämig ist
10. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren

♥ Guten Appetit ♥
