



Stifado

(Griechischer Lamm Eintopf)

Zutaten

1000 g Lammfleisch
(stattdessen kann auch Rind, Schwein
oder Huhn verwendet werden)
5 – 6 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 Tomaten
3 Lorbeerblätter
½ Tasse Wein
¼ Tasse Olivenöl
Salz, Pfeffer (Chili)

Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden und mit einer zerkleinerten Zwiebel und einer Knoblauchzehe in einen Schmortopf geben. Ohne Öl leicht dünsten, bis das Fleisch seine Flüssigkeit verloren hat und schön bräunlich geworden ist. Danach Olivenöl zugeben und während des Weiterdünstens einige Minuten umrühren.
Geviertelte Zwiebeln (kleine Zwiebeln im Ganzen), drei zerkleinerte Knoblauchzehen, geviertelte Tomaten, Lorbeerblätter, und Wein zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen.
Wasser angießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Bei schwacher Hitze 90 Minuten köcheln lassen. Nicht mehr rühren. Garprobe machen! Das Fleisch muss schön zart sein und sich mit der Gabel einfach zerdrücken lassen.
Als Beilage eignet sich Reis.

Guten Appetit!

Rezept eingereicht von Ekaterini Grebieni



Land
Burgenland

