



## Hauptgang

# Rindsstifado (Rindfleischtopf mit Zwiebeln)

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

0.5 dl	Olivenöl (kalt gepresst)
1 kg	Rindfleisch (Ragoutstücke)
1 kg	Schalotten (oder Perlzwiebelchen), schälen jedoch am Stück belassen
1 Zehe	Knoblauch
4 Stück	Nelken
2 Stück	Lorbeerblätter
½ TL	Oregano
	Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Tomatenmark (Tomatenpürée)
¼ lt	Fleischbrühe (Rindsbouillon)
2 EL	Essig

### Zubereitung:

Grosse Kasserolle

In einer grossen Kasserolle das Olivenöl erhitzen und das mit Salz und Pfeffer gewürzte Fleisch allseits anbraten.

Zwiebeln, Knoblauchzehe

Die geschälten Zwiebeln sowie den Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Mit Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen.

Nelken, Lorbeerblätter, Oregano

Die Gewürze dem Kochgut beifügen.

Tomatenmark, Fleischbrühe, Essig

Das Tomatenmark zusammen mit der Fleischbrühe und Essig verrühren und danach das Stifado damit ablöschen.

Den Deckel auf die Kasserolle geben und auf kleinem Feuer solange köcheln lassen bis das Fleisch und die Zwiebeln weich sind. Flüssigkeitsstand während dem köcheln kontrollieren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen.

Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.