# Ragout mit Kartoffeln und Tomaten
## Kreas me patates kokkinisto

Kreas me patates kokkinisto ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Fleisch (oft Rind oder Lamm) und Kartoffeln in einer reichhaltigen Tomatensauce besteht. Das Fleisch wird zusammen mit Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Gewürzen wie Thymian und Lorbeerblättern langsam geschmort, bis es zart ist. Die Kartoffeln werden hinzugefügt und mitgekocht, bis sie weich sind und die Aromen der Sauce aufgenommen haben.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 120 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Rindfleisch
1 Kilogramm Kartoffel(n)
5 Zwiebel(n)
5 Zehen(n) Knoblauch
500 g Tomate(n)
125 ml Olivenöl
1 Blätter Lorbeer
5 Gewürznelke(n)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Msp Zimt
1 TL Oregano gerebelt


Ragout mit Kartoffeln und Tomaten


Ragout mit Kartoffeln und Tomaten

### Vorbereitung
Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und grob hacken.

### Zubereitung
Das Olivenöl in einem Bräter oder großem Topf erhitzen und das Rindfleisch darin von allen

© 2026 coquina.de

Seiten scharf anbraten. Nun die Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer und Nelken hinzufügen und alles etwa zwei Minuten weiterbraten. Danach die Tomaten hinzufügen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Zimt und Oregano abschmecken. Wasser in den Topf geben, bis das Fleisch bedeckt ist, die Hitze reduzieren und alles zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren lassen. Die Kartoffeln hinzufügen, und alles weitere 20 - 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und die Kartoffeln weich sind und die Sauce eine sämige Konsistenz angenommen hat. Zum Schluss nochmals mit den Gewürzen abschmecken und servieren. Wenn Sie sich etwas Arbeit ersparen möchten, können Sie auch Tomatenstücke aus der Dose verwenden.

**Küchentipp für Tomaten**

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de