Schmortopf
Stifádo

Stifádo ist ein traditioneller griechischer Eintopf, der hauptsächlich aus Fleisch und Zwiebeln besteht. Ursprünglich wurde er mit Kaninchen zubereitet, aber heutzutage wird oft Rind- oder Kalbfleisch verwendet. Das Gericht wird langsam geschmort und enthält typische Gewürze wie Zimt, Lorbeerblätter, Piment und Nelken. Tomaten sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Stifádo.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbfleisch
400 ml Rotwein
3 Blätter Lorbeer
2 Stange(n) Zimt
4 Gewürznelke(n)
800 g Schalotten
4 Zehen(n) Knoblauch
300 g Fleischtomaten
6 EL Olivenöl
½ TL Zucker
1 Prise Salz
½ TL Pfeffer schwarz

Vorbereitung

Das Kalbfleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Rotwein begießen, Lorbeer, Zimt und Nelken hinzufügen. Fleisch im Kühlschrank über Nacht marinieren. Am nächsten Tag Schalotten und Knoblauch schälen. Tomaten häuten Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Das Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewürze aufheben.

Zubereitung

Das Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Backfett Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten untermischen und alles 2 bis 3 Minuten schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurück in den Topf geben, Wein und Gewürze hinzufügen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer würzen. Das Fleisch zugedeckt 60 bis 75 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umrühren, damit die Schalotten ganz bleiben. Nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Stifado abschmecken und servieren. Hase oder Kaninchen eigenen sich für diese Zubereitungsart besonders gut! Mit den Gewürzmengen und -arten ruhig ein bisschen probieren, Pimentkörner, ganze Pfefferkörner oder eine Prise Kardamom haben sich bestens bewährt. Als Beilage genügt krosses Weißbrot sowie ein nicht zu warmer roter Cava Armanti von Kreta.

© 2026 coquina.de

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