



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Stifado

Zutaten für 4 Personen:	
1 kg Kalbfleisch (Schulter oder Nacken)	4 EL Rotwein-Essig
2 Knoblauchzehen	150 ml Rotwein
7-8 EL Olivenöl	1 Zimtstange, 1 Lorbeerblatt
Salz, schwarzer Pfeffer	750 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
6 Tomaten	1 Bund Petersilie (z. B. glatte

Stifado ist ein traditioneller, herzhafter Eintopf aus der griechischen Küche. Durch die Zugabe von Nelken, Zimt und weiteren tollen Gewürzen schmeckt Stifado herrlich aromatisch und wärmt an kalten Tagen nicht nur den Magen.

-Zuerst schneiden Sie mal Kalbfleisch, da können Sie gerne Schulter oder Nacken nehmen, in grobe Stücke.

-Schälen Sie Knoblauch, den schneiden Sie auch in grobe Stücke.

-Stifado ist ja mit Zwiebeln, nehmen Sie hierfür ganze Schalotten, die schälen Sie.

Jetzt braten Sie das Kalbfleisch Fleisch in einem Bräter in Olivenöl scharf an, den Knoblauch und die Schalotten dazu, alles mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

-Schneiden Sie Tomaten in grobe Stücke, die schmoren wir jetzt schön mit dem Fleisch. Dann Brühe und Rotwein angießen, an Gewürzen ganz wichtig: Zimtstange, Nelke und Lorbeer. Ich gebe immer noch gerne den Saft von 2 Zitronen dazu.

Deckel drauf und 1 gute Stunde köcheln lassen.

Noch einmal abschmecken. © Uwe Zimmer