

## Stifado - griechischer Rinderschmortopf

Stifado-Rinderschmortopf ist ein herzhaftes Gericht und ein echter Rezept-Klassiker der griechischen Küche.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 2,7 h

**Gesamtzeit:** 3,0 h



### Zutaten

1 kg	<a href="#">Rindfleisch</a> (von der Schulter)
2 EL	Mehl
1 kg	Kleine Zwiebel (oder Schalotten)
6 EL	Olivenöl extra vergine
400 ml	Rotwein (trocken)
1 TL	<a href="#">Zucker</a>
1 EL	Tomatenmark
4 Stk.	<a href="#">Tomaten</a> (mittelgroße, o.400g Dose)
6 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
3 Stk.	Lorbeerblätter
2 Stk.	Nelken (im Mörser zerkleinert)
1 TL	Oregano getrocknet
1 TL	Zimt (gemahlen)
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
3 EL	Rotweinessig
	Meersalz
	<a href="#">Pfeffer</a>
	Wasser (ca. 400 ml)
4 EL	Petersilie gehackt

### Zubereitung

1. Für **Stifado - griechischer Rinderschmortopf** das Rindfleisch in ca. 3–4 cm große Würfel schneiden. Die gemahlene Nelken, Kreuzkümmel, Oregano und Salz vermengen. Die Fleischwürfel mit der Gewürzmischung einreiben und leicht mit Mehl bestäuben.
2. Das Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Fleisch portionsweise kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen. Gehackte Tomaten, zerdrückten Knoblauch, Zimt, Lorbeerblätter und die restliche Gewürzmischung zum Stifado geben. Alles gut verrühren, abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 60 Minuten schmoren lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und ganz lassen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl rundherum anbräunen. Zusammen mit dem Rotweinessig zum Rinderschmortopf geben, Wasser hinzugießen, das Fleisch sollte von der Flüssigkeit knapp bedeckt sein. Nochmals alles gut durchrühren.
4. Wieder abdecken und das Stifado weitere 90 Minuten im Ofen [schmoren](#). Am Ende der Garzeit gehackte Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Stifado ist perfekt gegart, wenn sich das Rindfleisch auch ohne Messer zerteilen lässt.

## Tipp

Als Beilage zum Stifado Weißbrot, Pita, Reis, Kartoffelpüree oder Polenta reichen.