Stifado - Griechisches Rindsragout mit Zwiebeln

Stifado wird in Griechenland in vielen Variationen zubereitet, reichlich Zwiebeln gehören aber immer dazu, diese werden am Stück mitgeschmort und sollten während der langen Schmorzeit nicht zerfallen, darum sollte man den Stifado während dem Schmoren möglichst wenig umrühren. Zimt gehört ebenso zum Stifado, dazu je nach Vorliebe Lorbeer, Nelken, Oregano, Sternanis und, unverzichtbar, Knoblauch. Geschmort wird das Ragout mit Rotwein und dem griechischen Süsswein Mavrodaphni, da dieser hierzulande kaum aufzutreiben ist, kann man ihn durch Vin Santo, oder Sherry mit etwas Zuckerzugabe ersetzen. Zimt, Süsswein und auch Sternanis verleihen dem Stifado den typischen, leicht lieblichen Geschmack.

Vermutlich brachten die Venezianer bereits im 13. Jahrhundert ihr Stufato-Rezept nach Griechenland, von dem sich der Name Stifado ableitet. Erst ab dem 16. Jahrhundert wurde das Rezept mit der Tomate ergänzt und ist seither fester Bestandteil des Stifado.

Fleisch vom Rindhals ist sehr gut für dieses Ragout geeignet, es enthält reichlich Bindegewebe, das beim Schmoren geliert und das Fleisch saftig hält. Auch der Hohrückendeckel oder Schulterstücke wären gut geeignet. Schmorstücke vom Hintervierte l neigen eher zum Austrocknen.

Zutaten (2-3 Portionen)

450g	Rindshals
1Tl	Tomatenpüree
2dl	Rotwein
5cl	Vin Santo (oder Süsswein)
1Tl	Bouillonextrakt
400g	Pelati mit Saft (Dose)
200g	kleinere Zwiebeln
6-8	kleine Knoblauchzehen
1	kleine Zimtstange

2Tl	Oregano getrocknet
3	Lorbeerblätter
3	Nelken
1	Sternanis
1Tl	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Rindshals zu ca. 5cm grossen Würfeln schneiden und ringsum salzen und pfeffern.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Den Wurzelansatz der Zwiebeln nur leicht kappen, damit die Zwiebel beim Schmoren gut zusammenhält.

Fleischwürfel in Olivenöl anbraten bis sie leichte Röstspuren zeigen. Fleisch etwas beiseite schieben und das Tomatenpüree auf der freien Fläche anrösten (Grössere Mengen etappenweise anbraten und das Tomatenmark beim letzten Bratgang zugeben).

Rotwein und Vin Santo zugiessen, Bouillonextrakt einrühren, Zimtstange, Lorbeer, Oregano, Nelken und Sternanis zugeben, aufkochen und 5 Minuten lebhaft köcheln lassen. Knoblauch und Zwiebeln zugeben. Pelati halbieren und mit dem Saft zugeben. Zugedeckt ca. 2 Stunden leicht bis lebhaft köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Nach 1 Stunde leicht umrühren und nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten köcheln lassen, damit die Sauce etwas einreduziert.