

Stifado (griechisches Rindergulasch) mit Zaziki

Zutaten für das Gulasch (für 4 Personen):

- 800 g (aus dem Nacken) Rindfleisch
- alternativ: Gulasch-Würfel
- 400 g Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein-Essig
- 500 ml Rotwein
- 600 ml passierte Tomaten
- 1 Nelke
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL (im Ganzen) Zimtblüten
- 1 Stange Zimt
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Oregano
- 200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und etwas salzen. Zwiebeln häuten, 2-3 nur halbieren, die restlichen in Lamellen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch in kleinen Mengen nacheinander goldbraun anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen.

Etwas Olivenöl nachgießen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben. Tomatenmark unter die Zwiebeln heben und etwas anrösten. Mit Essig ablöschen, dann die Hälfte des Rotweins dazugeben und kräftig einkochen lassen. Restlichen Rotwein dazugeben und nochmals einkochen lassen.

Die passierten Tomaten hinzufügen und die Hitze reduzieren. Das Fleisch zurück in den Topf geben. Nelke, Pfefferkörner und etwas Zimtblüte in einen Mörser geben und zerkleinern. Paprikapulver hinzufügen und alles vermengen. Die Gewürzmischung mit Zimt und Lorbeerblättern in den Topf geben. Oreganoblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, fein hacken und ebenfalls in den Topf geben.

Alles gut vermengen und bei Bedarf etwas Brühe dazugeben. Den Topf verschließen und das Stifado bei kleiner Hitze 2 Stunden auf dem Herd oder bei 160 Grad im Ofen schmoren lassen. Das Fleisch sollte butterzart und die Soße sämig sein. Zum Schluss noch etwas frischen Oregano hacken und zum Stifado geben.

Zutaten für das Zaziki:

- 0,5 Gurke
- 3 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 200 g griechischer Joghurt
- 0,5 Bund Dill
- etwas Zitronensaft
- nach Geschmack: Ahornsirup
- Salz

· Pfeffer

Gurke gut waschen, trocknen und mit oder ohne Schale in ein Sieb hobeln. Salzen und etwas ziehen lassen, dann das Gurkenwasser ausdrücken. Knoblauch schälen und durch eine Presse ausdrücken oder reiben. Dill säubern und fein hacken. Joghurt mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 07.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen