

Griechisches Gulasch Stifado mit Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

1.5 g Rindergulasch	500 g rote Zwiebeln	1 Flasche Rotwein
1 EL Tomatenmark	1 Dose Tomaten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 Stange Zimt	1 Prise Kreuzkümmel
1 Nelke	2 EL Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Kartoffelstampf:

1 kg mehlig. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter
Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Muskatnuss
Salz		

Für das Gulasch:

Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Die Tomaten aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und in Stücke teilen. Butterschmalz und etwas Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. In einer Pfanne parallel das Gulasch in Butterschmalz und Olivenöl rundum anbraten. Das geht am besten in kleinen Portionen. Das Fleisch kann so eine schönere Kruste entwickeln und es tritt kein Fleischsaft aus.

Tomatenmark und Knoblauch unter die Zwiebeln rühren und etwas anrösten. Die Hälfte des Rotweins angießen. Das angebratene Gulasch, Tomaten, Zimt, Chili, Kreuzkümmel und die Nelke dazugeben. Alles gut vermengen, dabei salzen und kräftig pfeffern. Den restlichen Rotwein angießen. Das Fleisch sollte nicht schwimmen, sondern nur zu mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Topf verschließen und das Stifado bei mäßiger Hitze etwa 1 ½ Stunden schmoren. Es sollte weich und saftig sein.

Die Soße gegebenenfalls mit Salz und einer Prise Zucker (oder Honig) abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Geschälte und in Stücke geteilte Kartoffeln in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind.

Etwas Salz und den Rosmarinzweig dazugeben. Zudecken und die Kartoffeln weich kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Den Rosmarinzweig herausnehmen und die Nadeln hacken. Die Kartoffeln grob stampfen. Dabei Butter und Rosmarin untermengen. Den Stampf mit Muskatnuss, Kreuzkümmel und Salz würzen.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020