

Rezept

Stifado aus dem Tontopf

Ein Rezept von Stifado aus dem Tontopf, am 06.05.2024

Zutaten

350 g Lammrückenfilet oder Kaninchenfilet	1 Lorbeerblatt
1/2 Zimtstange	100 ml trockener Rotwein oder Fleischbrühe
2 Fleischtomaten	250 g Schalotten
2 Knoblauchzehen	Nelkenpulver
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 TL Rotweinessig	2 Scheiben Eiweißbrot (je ca. 30 g)
Tontopf	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Tontopf wässern. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Lorbeer und Zimt in eine hohe Schüssel geben, mit dem Wein übergießen. Zugedeckt beiseitestellen.
2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Ohne Stielansätze und Kerne grob würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, die Schalotten grob zerteilen, den Knoblauch in Stifte schneiden.
3. Fleisch mitsamt der Marinade in den Tontopf geben. Tomaten, Schalotten und Knoblauch dazugeben. Alles mit 1 Prise Nelkenpulver, Salz und Pfeffer würzen. Den gewässerten Tondeckel auflegen. Den Tontopf in den kalten (!) Backofen stellen, alles bei 200° (Umluft 180°) etwa 50-60 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken, das Lorbeerblatt und die Zimtstange entfernen. Das Eiweißbrot zum Stifado genießen.