



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

700 g	Rindfleisch
	Öl
125 ml	Rotwein
200 ml	Gemüsesuppe
700 g	Erdäpfel, speckig
3 Stk.	gelbe Zwiebeln
3 Stk.	Karotten
2 Stk.	Stangensellerie
6 Stk.	Knoblauchzehen
10 Stk.	Schalotten
250 g	Paradeiser, gewürfelt
2 EL	Paradeismark
	Salz
	Pfeffer
	Thymian
	Rosmarin
	Senf
	Muskat, gerieben
	Lorbeerblätter

Mein persönlicher Tipp

Als Fleisch eignen sich die Teilstücke
Gab, Hals und Wadschinken vom Rind.:

Monika Selinger

Seminarbäuerin im Bezirk Wels

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Köstliches aus Wok, Pfanne und
Topf*

Stufato

Geschmortes Rindfleisch nach italienischer Art

Zubereitung

- Karotten und Erdäpfel in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Stangensellerie in 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Schalotten längs halbieren.
- Fleisch in sieben gleichmäßige Scheiben schneiden, diese dann nochmals halbieren.
- Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Öl bei starker Hitze von allen Seiten scharf anbraten – herausnehmen und beiseitestellen.
- Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und dunkel anbraten.
- Tomatenmark zugeben und nochmals gut durchrösten, mit Rotwein ablöschen und diesen gut einreduzieren lassen.
- Anschließend alles mit der Suppe aufgießen und die Gewürze zugeben.
- Nun lagenweise in einem Topf das Fleisch einschichten, dann die Erdäpfel, die Karotten, weiters den Stangensellerie, die Schalotten und die Tomatenwürfel.
- So lange einschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind – die letzte Schicht sollte aus Erdäpfel und Schalotten bestehen.
- Die eingeschichteten Zutaten etwas zusammendrücken - alles soll mit dem Sud bedeckt sein – bei Bedarf noch mit Suppe aufgießen.
- Alles zugedeckt mindestens 2 Stunden auf kleiner Hitze köcheln lassen oder im Rohr bei 150 °C 2 Stunden.
- Letztendlich soll alles ganz weich sein.
- Beim Servieren von oben nach unten aus dem Topf schöpfen, sodass alle Schichten sich vermischen.

