



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

Stufato

Geschmortes Rindfleisch nach italienischer Art



Foto: Andreas Schmolmüller - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungsrahmen
für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



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



lk
Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts-Fonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gefiete

