

## STIFADO Kalbseintopf



### Zutaten

- 1 Kilo in Stücke geschnittenes Kalbfleisch
- 2 Kilo kleine Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Tasse Rotwein
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Stange Zimt
- Salz, Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt

### Vorbereitung

1. Braten Sie das Fleisch in Olivenöl leicht an.
2. Nehmen Sie es aus der Pfanne.
3. Bräunen Sie die Zwiebeln etwas an.
4. Gießen Sie die Pfanne mit dem Rotwein auf und lassen Sie den Alkohol verkochen.
5. Geben Sie das bereits angebratene Fleisch zusammen mit dem Tomatenmark und allen Gewürzen außer Salz und Pfeffer in die Pfanne.
6. Auf kleiner Flamme für ca. eine Stunde köcheln lassen, bis das Kalbfleisch zart wird. Dieses Gericht muss nicht umgerührt werden - es reicht, die Pfanne zu bewegen.
7. Fünf Minuten vor Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Notizen

Dieses Gericht kann auch mit anderen Fleischsorten, z. B. Kaninchen oder auch mit Geflügel zubereitet werden. In diesem Eintopf werde kleine Zwiebeln oder Silberzwiebeln verwendet. Die Menge der Zwiebeln ist gewöhnlich so hoch wie das Gewicht des Fleisches.