

## Stifado vom Kalb

### Zutaten:

- 800 g Kalbfleisch
- 375 ml Wein, rot trocken
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Stangen Zimt
- 5 Gewürznelken
- 2 Körner Piment
- 1/2 TL Pfeffer, schwarz, ganz
- 500 g Schalotten, oder kleiner Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 große Fleischtomate (ca. 300 g)
- Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- etwas Salz
- 1/2 TL Pfeffer, schwarzer, gemörsert oder aus der Mühle



Kalbfleisch in größere Würfel schneiden, in eine Gefriertüte geben und Rotwein, Lorbeer, Zimt, Nelken, Piment und Pfefferkörner hinzufügen. Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewürze zur Seite stellen. Schalotten oder Zwiebeln und Knoblauch schälen, Knoblauch grob zerteilen, Schalotten ganz lassen, kleine Zwiebeln evtl. halbieren, Tomate häuten und würfeln.

Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze scharf anbraten (gelingt am Besten auf 2 - 3 mal), dann herausnehmen. Im selben Topf Schalotten und Knoblauch dünsten, Tomatenwürfel untermischen und kurz schmoren.

Das Fleisch mit dem Fleischsaft, Wein und Gewürzen zurück in den Topf geben und mit Zucker, etwas Salz (wirklich wenig) und Pfeffer würzen. Zugedeckt 1 - 1,5 Stunden bei schwacher Hitze schmoren.

Ab und zu vorsichtig umrühren, damit die Schalotten oder Zwiebeln ganz bleiben, evtl. etwas Wasser zugießen. Abschmecken und servieren.

Dazu schmeckt frisches Fladenbrot und ein Bauernsalat oder Spitzpaprika mit Feta aus dem Backofen.