Stufato ??? ein italienischer Eintopf



Dieser Eintopf ist ein sehr altes Familienrezept, was meine Schwiegermutter aus Italien mitgebracht hat. Ich weiß garnicht mehr, wann ich ihn zuerst gegessen habe, solange ist das schon her ? es wurde aber sofort einer meiner Lieblingsgerichte für den normalen Alltag. Einfach deshalb weil man ihn so wunderbar vorbereiten kann. Wenn er dann noch ein paar Stunden zieht, schmeckt es erst richtig gut ?

Ich koche Stufato immer sehr gerne, wenn ich noch Reste vom Gemüse übrig habe, und diese verbrauchen muss. Beim Gemüse kann man auch durchaus variieren. Die Grundzutaten sind auf

jedenfall Tomaten und Paprika. Alles andere kann man durchaus nach seinem Geschmack und Vorräten hineingeben. Mein Rezept basiert auf Zucchini, Möhren und Kartoffeln. Es schmeckt allerdings auch mit Kürbis oder Auberginen sehr lecker.

Beim Fleisch könnt ihr natürlich auch variieren, indem ihr nur Schweine, oder Rind, oder Geflügelfleisch verwendet. Sehr gut schmeckt es übrigens auch mit Kaninchen oder Wildschwein ?

Wer die vegetarische Variante bevorzugt, lässt natürlich das Fleisch weg und nimmt einfach mehr Gemüse hinein.

Zum Schluss könnt ihr euch mit frischen Kräutern noch so richtig austoben. Am besten sind Rosmarin, Thymian, Oregano und natürlich Basilikum

Für uns war es immer ein schönes Familienessen, was unsere Mädchen auch immer sehr mochten ?

Zutaten

2 El Öl

500 g Gulasch – Schwein, Rind gemischt –

1 kleine Zwiebel

Knoblauch

Paprika – gün,gelb,rot

250 g Kirschtomaten

300 ml Wasser

1 kl Dose Tomatenmark

1 mittlere Zucchini

3 mittlere Möhren

4 Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Chilliflocken

Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum

evtl. geriebener Käse

Baguette

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden

Das Gulasch in kleine Würfel schneiden

Paprikas und Kirschtomaten in Stückchen schneiden

Das Öl in einer großen Pfanne oder Casserole erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zufügen. Alles ein paar Minuten schmoren lassen, dabei aber immer durchrühren. Anschließend Paprika und Tomaten hineingeben. Das Wasser mit dem Tomatenmark zugießen. Salzen und pfeffern.

Mit geschlossenen Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Die Möhren in Scheiben schneiden.

Zucchini und Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Eintopf geben.

Nochmals bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Etwas abkühlen lassen und die Kräuter untermischen.

Nochmal alles mit Salz, Pfeffer, Chilliflocken und einer Prise Zucker abschmecken.

Am besten den Eintopf noch ein paar Stunden durchziehen lassen.

Als Topping empfehle ich ein bisschen geriebenen Käse und warmes Baguette als Beilage.

Wenn ihr gerne noch Wein dazu trinken wollt, empfehle ich euch einen leichten bis mittelschweren Rotwein ?? ein Merlot passt z. bsp. super dazu ?

Also lasst Euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ?❤

