



Giouvétsi – Schmorfleisch mit Kritharáki

Ein Rezept von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für vier Portionen):

800 g durchwachsenes Rindfleisch (für Gulasch)

2 mittlere Zwiebeln

2 mittelgroße Möhren

½ Stange Porree

1-3 Knoblauchzehen

4 Stängel Petersilie

1 EL Tomatenmark

1 EL Honig

50 ml Rotweinessig

400 ml passierte oder gehackte Tomaten

400 ml Rinderfond

2 Lorbeerblätter

1 Zimtstange

2 Thymianzweige

500 g Kritharáki

ca. 1 Liter warmes Wasser

Natives Olivenöl Extra

Meersalz und Pfeffer

Optional:

Käse zum Überbacken: die griechischen Käse Kefalotíri (alternativ Parmesan) oder Graviéra (alternativ Gruyère)

Zubereitung:

Vorab das Gemüse und die Petersilie waschen, ggf. schälen, aber nicht klein hacken. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und trocken tupfen. Für das Gericht wird entweder eine feuerfeste Form mit Deckel, ein Tontopf mit Deckel oder alternativ eine Auflaufform benötigt, die mit Alu abgedeckt werden kann. Den Ofen auf 170 Grad (Ober/Unterhitze) vorheizen.

In einem tiefen Topf das Olivenöl erhitzen. Nun die Fleischstücke von allen Seiten für circa fünf Minuten gut anbraten. Alles Gemüse, Honig und Tomatenmark hinzufügen und für ein paar Minuten mitbraten. Mit dem Rotweinessig ablöschen und anschließend Rinderfond, die gehackten Tomaten, Lorbeerblätter, Thymianzweige und die Zimtstange hinzufügen. Nun entweder die feuerfeste Form mit Deckel oder einen vorgewärmten Tontopf/ Auflaufform mit Deckel mit dem Fleisch in den Backofen geben und für rund eineinhalb bis zwei Stunden backen, bis das Fleisch weich ist. Gelegentlich umrühren und gegen Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen.



Kurz vor Ende der Garzeit in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Kritharáki so lange anbraten, bis es etwas Farbe bekommt. Das Anbraten verhindert, dass das Kritharáki zu viel Feuchtigkeit aufnimmt und zu weich wird.

Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und Zwiebel, Petersilie, Lauch, Möhren und Knoblauch entfernen. Das angebratene Kritharáki hinzufügen und so viel warmes Wasser dazu gießen, bis alles zwei Zentimeter hoch vollständig bedeckt ist. Salzen, pfeffern und einen kräftigen Schuss Olivenöl hinzufügen und alles umrühren.

Anschließend mit geschlossenem Deckel für rund 30 Minuten weiterbacken. Nach der Hälfte der Backzeit, den Deckel entfernen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch etwas heißes Wasser hinzufügen.

Das Kritharáki sollte noch Biss haben, wenn das Giouvétsi aus dem Ofen kommt. Nun circa zehn Minuten ruhen und nachgaren lassen. Das Kritharáki kann dann noch etwas weicher werden, bleibt aber körnig.

Tipp: Falls das Kritharáki direkt aus dem Ofen keinen Biss mehr hat, zwei bis drei Eiswürfel darauf verteilen. Das verhindert, dass es beim Nachgaren zu weich wird.