

MERKUR<sup>e</sup>  
Versicherung



## Stifado-Eintopf

mit Schweinefilet und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Stifado ist ein herzhafter Eintopf, der in Griechenlands Küchen weit verbreitet ist. Vor allem in den nördlichen Bergregionen ist dieses wohltuende nicht mehr weg zudenken! Zartes Schweinefilet, frisches Gemüse und Zimt kochen im Topf vor sich hin und sorgen für besonders aromatische Ge...

## Was du von uns bekommst

- Schweinefilet
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- gewürfelte Tomaten
- Brokkoli
- Tomatenmark
- Zimtstange
- Kartoffeln
- mediterrane Gemüsemischung

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 530.0kcal, Fett 18.3g, Eiweiß 41.9g, Kohlenhydrate 44.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

**Zwiebeln, Knoblauch** und **Kartoffeln** schälen. **Zwiebeln** vierteln. **Knoblauch** fein hacken. **Kartoffeln** in ca. 3-4 cm große Würfel schneiden.



### 2. Fleisch anbraten

**Schweinefilet** mit Küchenkrepp trocken tupfen und anschließend in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Fleisch** gründlich mit Salz und Pfeffer würzen. 2EL Olivenöl in einem großen Schmortopf bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schweinefilet** zugeben und rundum scharf anbraten.



### 3. Zwiebeln anbraten

**Zwiebeln** zugeben und mit 100ml Wasser ablöschen. Das Wasser vollständig verdampfen lassen.



### 4. Stifado zusammenstellen

**Knoblauch, Kartoffeln, Tomatenmark, gewürfelte Tomaten**, 200ml Wasser, **Zimtstange**, die **Gewürzmischung**, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zugeben und ca. 30Min zugedeckt weiterkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. **Zimtstange** je nach Geschmack früher aus dem Topf nehmen.



### 5. Brokkoli vorbereiten

Währendessen **Brokkoli** in feine Röschen teilen. **Brokkoli** zum **Stifado** geben und ca. 5-8Min. zugedeckt bissfest garen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugießen.



### 6. Anrichten

**Zimtstange** vor dem Servieren vom **Stifado** entfernen. 1TL weißen Essig unter das **Stifado** rühren, anschließend in Schüsseln verteilen und genießen!