



Giouvetsi - 4 Personen, 2 1/2 Stunden

1

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln sowie die Paprika und die Karotte in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Fleisch in grobe Stücke teilen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundrum anbraten. Wenn es eine schöne Farbe bekommen hat, das vorbereitete Gemüse bis auf die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Nach ein paar Minuten Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls anbraten.

2

Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen und danach die passierten Tomaten mit ca. 200 ml Wasser zugießen. Nun alle Gewürze hinzufügen, umrühren und bei geschlossenem Deckel und mittlerer bis kleiner Hitze ca. 45 – 50 Minuten schmoren lassen. Dabei immer wieder prüfen, ob Wasser ergänzt werden muss.

3

10 Minuten vor Ende der Garzeit schon mal den Ofen auf 200 °vorheizen. Das Fleisch sollte jetzt bereits ziemlich weich sein. Jetzt kommt der Trick

ZUTATEN

- 700 g mageres Rindfleisch (oder Lamm)
- Olivenöl zum Braten
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- je einen TL Nelkenpulver und Zimt
- etwas Oregano
- Paprika edelsüß nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- etwas Zucker
- ca. 300 g Kritharaki

mit den Kritharaki: Normalerweise würde man sie jetzt einfach mit dem Fleisch in den Ofen geben. Damit es aber nicht unschön verklumpt, in einem separaten Topf in wenig Olivenöl anbraten. Ein paar Minuten reichen.

4

Sobald das erledigt ist, einen Bräter nehmen und die Fleischstücke reinlegen. Die Kritharaki darüberstreuen und anschließend die Sauce mit dem Gemüse dazudießen. Umrühren, damit sich alles gut verteilt und eventuell noch abschmecken, ggf. nachsalzen für die Nudeln. Über den Kritharaki muss noch mindestens ein Fingerbreit Flüssigkeit im Bräter sein. Ist zu wenig drin, entsprechend Wasser nachgießen.

5

Deckel drauf und in den Ofen damit. Spätestens nach 30 Minuten die Konsistenz der Nudeln prüfen und auch ob noch Wasser ergänzt werden muss. Das Gericht ohne Deckel für weitere 10-15 Minuten im Ofen schmoren lassen. Die Temperatur ggf. zurückschalten. Die Flüssigkeit sollte komplett aufgesogen und das Giouvetsi dennoch nicht trocken sein. Perfekt ist es, wenn ihr das Fleisch ganz einfach mit der Gabel zerteilen könnt.

Wer möchte kann das Ganze jetzt noch mit geriebenem Käse bestreuen.

- 100 g geriebener Hartkäse wie Kefalotiri, Kefalograviera oder Parmesan

