

Bioleks: Stifátho von Hasenkeulen / Griechischer Hase mit Zimt

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-stifatho-von-hasenkeulen

Zutaten:

- 4-6 Hasenkeulen
- 500g kleine Zwiebeln, gepellt und ganz gelassen
- 3-5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Glas Kalbsfond 400ml
- 1/4 Liter trockener Rotwein
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Msp. Zimtpulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einem Bräter erhitzen und das gesalzene Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Fond und Wein ablöschen, dann Tomatenmark, Lorbeerblätter, Thymian, Zimt, Essig und Knoblauch dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

Die Hasenkeulen aus dem Bräter nehmen, das Fleisch ablösen und in 3cm große Würfel schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in den Topf zurück und weitere 45 Minuten geschlossen köcheln lassen. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 21.6.1996

Prominenter Gast: Elke Sommer