



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Januar Kastanien-Stifado

500 g	Schalotten oder sehr kleine Zwiebeln
500 g	Champignons, möglichst kleine
300 g	gegerate Kastanien
2	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
1 kl. Dose	Pizzatomaten
0,1 l	Weißwein
2 EL	Apfelessig
1 EL	Puderzucker
1 EL	Salbeiblättchen
2	frische Lorbeerblätter
1/2	Zimtstange
2	Nelken
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer

Die Schalotten oder die kleinen Zwiebeln nur schälen, nicht schneiden. Mit den ungeschälten Knoblauchzehen in dem Olivenöl leicht bräunen lassen. Champignons hinzugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Den Puderzucker darüber streuen, kurz umrühren und nun den Apfelessig hinzugeben. Diesen verdunsten lassen und die Pizzatomaten, den Wein und alle Gewürze in die Casserole geben. Unter einem Deckel ungefähr 30 Minuten bei niedriger Hitze leicht köcheln. Fünf Minuten vor dem Ende die fertig gegarten Kastanien in das Stifado geben. Knoblauchzehen, Lorbeer, Nelken und Zimtstange entfernen. Mit einem spitzen Messer den Garpunkt der Zwiebeln überprüfen. Das Stifado noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essen Sie dieses wunderbare Gericht mit Weißbrot, das Sie in die Sauce tunken, mehr Beilagen brauchen Sie nicht. Ansonsten passen Reis oder Kartoffeln dazu.

Tipp: Dieses traditionelle Rezept stammt aus Kreta. Wir haben es in einer kleinen Garküche in Chania gegessen. Hieraus habe ich dann dieses Rezept entwickelt. Es verbindet wunderbar die Einflüsse des Orients mit der griechischen Küche. Kreta war mehrere Jahrhunderte besetzt, unter anderem von den Venezianern und den Türken. Gegerate Kastanien bekommen Sie eingeschweißt in den meisten türkischen Lebensmittelgeschäften.