AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

BOEUF BOURGUIGNON



Rezept: Fooby. 20 Minuten.ch, 4. 1. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

C'est très français: Rindfleisch gemütlich geschmort. Dazu passen Weissbrot und natürlich Rotwein. (+2 Std. schmoren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

800 g	Rindfleisch, zum Schmoren	0.5	Stangensellerie
1	Zwiebel	1 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch	5 dl	Rotwein
6 Tr	Bratspeck	1 TL	Provence-Kräuter
2	Karotten	1 Bl	Lorbeer
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in 4 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Speck, Karotten und Stangensellerie klein schneiden.
2. Speck in etwas Olivenöl bei schwacher Hitze anbraten. Zuerst Zwiebel, Knoblauch, später Gemüse zugeben und schmoren lassen. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. Fleisch portionenweise gut anbraten. Die Speck-Gemüsemischung zugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Kräuter und Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aufkochen und bei schwacher Hitze (150° C) gut 2 Std. zugedeckt schmoren lassen.

TIPP: 15 Min. vor Ende der Garzeit einige Zesten einer Bio-Orange in den Topf geben. - Getrocknete Kräuter durch frische ersetzen: Etwas Rosmarin, mehr Thymian.