

Boeuf Bourguignon - so wird's zart und saftig

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

4,25
Std.

NIVEAU



720 ml Burgunderwein
500 ml Rinderfond
1 Esslöffel Tomatenmark
1/2 Teelöffel Thymian
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt

Am liebsten koche und genieße ich zusammen mit meinen Freunden. Was dabei am wichtigsten ist? Ganz viel Zeit. Ich liebe es, wenn wir stundenlang zusammensitzen, das ein oder andere Glas Wein trinken und es uns einfach so richtig gut gehen lassen. Da darf das Kochen selbst auch gerne mal etwas dauern. Erst recht, wenn hinterher so ein unglaublich leckeres Schmorgericht wie Boeuf Bourguignon dabei rumkommt.

Allein der Duft, der sich langsam aus deiner Küche in den restlichen Räumen verbreitet und das französische Traditionsgericht ankündigt, lässt Fantastisches erahnen. Das Geheimnis? Gutes Fleisch, jede Menge Wein und viiiel Zeit zum Köcheln. Die Franzosen wissen eben einfach wie's geht.

Stöbert man ein bisschen durch die Rezepte, fällt auf, dass sie sich meistens in kleinen Details unterscheiden und es nicht das eine, richtige Boeuf Bourguignon gibt. Die meisten französischen Familien haben ihre eigenen Rezeptvariationen, die sie von Generation zu Generation weitergeben. Was du aber auf jeden Fall im Bräter findest, sind: mageres Rindfleisch meist aus der Schulter oder Keule, Burgunderwein, verschiedenes Gemüse und Kräuter.

Zutaten für 6 Portionen

Für die Perlzwiebeln

20 Perlzwiebeln
20 ml Pflanzenöl
1 1/2 Esslöffel Butter
120 ml Rinderfond
4 Petersilienstängel
1 Lorbeerblatt
1/4 Teelöffel Thymian

Für die Pilze

2 Esslöffel Butter
15 ml Pflanzenöl
450 g Champignons
1 Schalotte
Salz, Pfeffer

Für das Rindfleisch

1,35 kg mageres Rindfleisch (aus der Schulter oder Keule)
170 g Speck
15 ml Pflanzenöl
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
2 Esslöffel Mehl

Boeuf Bourguignon - so wird's zart und saftig



Mageres Rindfleisch, Gemüse, Kräuter und Wein - das sind deine Hauptzutaten.

Weil das aromenreiche Schmorgericht mindestens 2,5 Stunden gemütlich vor sich hin köcheln muss, lohnt es sich wie bei klassischem Gulasch gleich eine größere Menge zuzubereiten. So bekommst du viele Gäste satt und das Beste – am nächsten Tag schmeckt es aufgewärmt fast noch ein kleines bisschen besser.

- 1 -

Pflanzenöl und Butter im Bräter erhitzen, Perlzwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten, bis sie rundherum braun sind. Mit Rinderfond ablöschen und zusammen mit Petersilienstängel, Lorbeerblatt und Thymian abgedeckt 45-50 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Zwiebeln sollten weich sein, jedoch nicht ihre Form verlieren. Zwiebeln aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

- 2 -

Champignons putzen und vierteln. Schalotte schälen und würfeln. Beides in Butter und Pflanzenöl 5 Minuten scharf anbraten, Hitze reduzieren und weitere 2 Minuten braten. Gemüse aus der Pfanne nehmen.

- 3 -

Speck in etwa 0,5 cm dicke Streifen schneiden und in einem Topf mit Wasser 10 Minuten kochen lassen. Speck abseihen, mit einem Küchentuch trocken tupfen, im Bräter mit Pflanzenöl 3 Minuten anbraten und

herausnehmen.

- 4 -

Backofen auf 230 °C vorheizen. Möhre und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Rindfleisch in ca. 5 cm große Stücke schneiden und von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch aus dem Bräter holen und beiseitestellen. Möhre und Zwiebel im gleichen Fett 7 Minuten anbraten und herausnehmen.



- 5 -

Rindfleisch und Speck zurück in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig mit Mehl bestreuen und 5 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Fleisch wenden und nochmals 5 Minuten backen. Bräter aus dem Backofen nehmen und die Temperatur auf 165 °C herunterschalten.



- 6 -

Boeuf Bourguignon - so wird's zart und saftig

Knoblauch schälen und zerdrücken. Lorbeerblatt zerbröseln. Burgunderwein und Rinderfond zum Fleisch geben, sodass es knapp bedeckt ist. Tomatenmark, Knoblauch, Thymian, zerbröseltes Lorbeerblatt, Möhre, Zwiebel und Speck dazugeben, alles einmal aufkochen und abgedeckt im Backofen auf unterer Schiene 2,5-3 Stunden schmoren lassen. Das Rindfleisch ist gut, wenn es durch leichten Druck einer Gabel auseinanderfällt.



- 7 -

Bräter aus dem Backofen nehmen, die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und in einem Topf auffangen. Rinderfleisch sowie Speck zurück in den Bräter geben und die Perlzwiebeln und Pilze darüber verteilen.



- 8 -

Das Fett von der Sauce abschöpfen. Sauce aufkochen, 5 Minuten weiter einkochen lassen, über Fleisch und Gemüse im Bräter gießen und servieren.



Hab ich dir zu viel versprochen? Da lohnt sich die Wartezeit doch allemal! Wenn du magst, servierst du dazu noch Nudeln oder Kartoffeln.

Boeuf-Varianten

Beim nächsten Mal kannst du auch ein bisschen variieren und beispielsweise das Rindfleisch vorab marinieren, indem du es in einem Sud aus 1 Liter Burgunder, etwas Öl, Pfefferkörnern und verschiedenen Kräutern über Nacht einlegst. Oder du gibst beim Schmoren noch mit Gewürznelken bespickte Orangenschalen, geröstete Walnüsse oder Kapern dazu.

Tim Mälzer verfeinert seine Variante zum Schluss mit einer Mischung aus Petersilienblättern, Knoblauch und Meerrettich. Dazu gibt's bei ihm selbstgemachtes Kartoffelpüree. Sarah Wiener verzichtet bei ihrem Boeuf Bourguignon auf Pilze und legt den Boden des Schmortopfes mit einer Speckscheibe aus, worauf sie abwechselnd Fleisch und Gemüse schichtet.

Du möchtest eine andere Fleischsorte ausprobieren? Probier's mal mit Hähnchen – in etwa 30 Minuten ist es bereits zart geschmort. Oder du verwendest zur Saison Wild, was besonders gut zu dem kräftigem Rotwein passt.