

Boeuf Bourguignon mit Orangenschale

765

Typ: Fleisch

Quelle: E&T, 2012, 10, 24

Bemerkungen: Mai 20: sehr gut. Vielleicht ein bißchen mehr Wurzelgemüse und eine Stange Sellerie dazu. Lässt sich sehr gut vorbereiten; bistrotauglich. Beilage: Bandnudeln.

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (aus der Schulter)
- 300 g Zwiebeln
- 250 g kleine Schalotten
- 100 g Bundmöhren
- 8 El Öl
- Salz, Pfeffer
- 750 mL Rotwein
- 2 El Mehl
- 50 g durchwachsener Speck
- 1-2 dünne Streifen Bio-Orangenschale
- 2 Lorbeerblätter
- 250 g weiße Champignons
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Schalotte,
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 20 g Butter

Rezept: Lange Garzeit einplanen!

1. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Schalotten pellen. Möhren putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze ca. 2 Minuten rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das restliche Öl in denselben Bräter geben, Zwiebeln darin 4-5 Minuten braten. Möhren zugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Mit 200 mL Wein ablöschen und stark einkochen. Mit Mehl bestäuben und glatt rühren. Fleisch und Speck zugeben. Mit dem restlichen Rotwein und 100 mL kaltem Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 150 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) 1:50 Stunden garen. Schalotten, Orangenschale und Lorbeer zugeben. Offen weitere 30-40 min garen. Am Ende der Garzeit sollte die Sauce leicht dicklich sein. Das Fleisch sollte man auch mit einem Löffel zerteilen können.

3. Champignons putzen, Stiele entfernen. Pilze vierteln. Schalotte würfeln, Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Die Pilze darin bei mittlerer Hitze 2 min braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter unterheben und zum Boeuf servieren. Dazu passt Selleriepüree.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 2:40 Stunden, PRO PORTION 55 g E, 54 g F, 18 g KH = 808 kcal (3395 kJ)

Tipp: Das Fleisch am besten im Bräter über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag zugedeckt im Ofen langsam erhitzen.