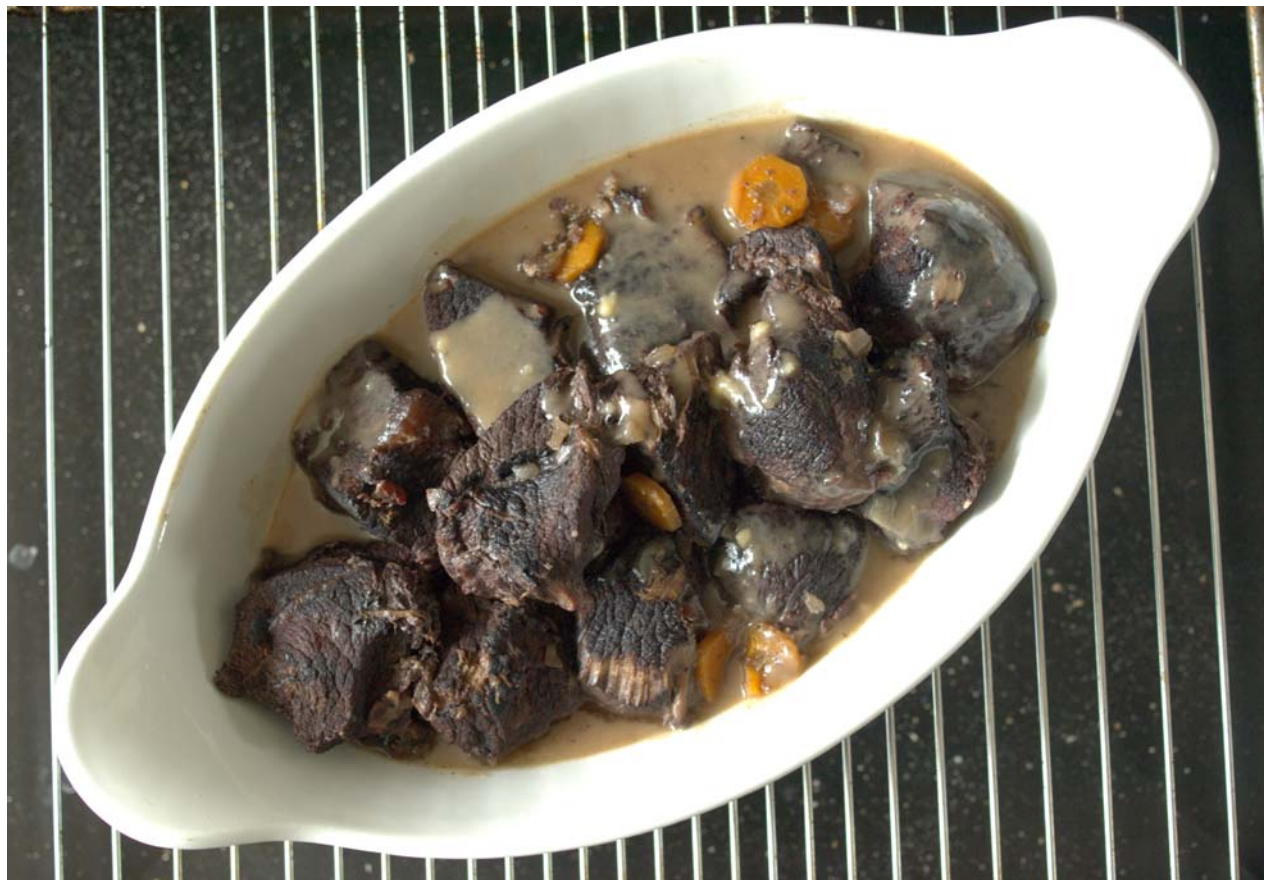


Provenzalisches Schmorfleisch

Bœuf en Daube à la Provençale



Zutaten für 6 Personen:

1500 g Faux Filet vom Rind

Marinade:

1 große Zwiebel, 6 Karotten
1/2 Lauch, 1 Stück Sellerie,
1/2 Bund Petersilie, 3 Nelken
2 Lorbeerblätter, etwas Muskat
15 Pfefferkörner, 6 Wacholder-
beeren, 3 Pimentkörner
1 L Côtes du Rhône rot
150 ml Rotweinessig

Mehlbutter:

30 g Butter
60 g Mehl

Weiterhin:

1 große Zwiebel
100 g geräucherter Speck
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 Stück unbeh. Orangenschale
400-500 ml warmer Rinderfond
3 Ei Olivenöl
1/2 Zimtstange
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Am Vortag das Fleisch parieren und in Stücke schneiden, je ca. 75 g. Zwiebel würfeln, Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Mit Petersilie, Lauch, Sellerie, Lorbeerblatt, Nelken, zerdrückten Wacholderbeeren, Piment und Pfeffer sowie etwas Muskat in dem Wein und Essig über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Zutaten für die Mehlbutter verkneten, zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie kühl aufbewahren.

3. Am nächsten Tag Backofen auf 150° vorheizen. Einen backofenfesten Schmortopf wählen.

4. Die Fleischstücke abtropfen lassen und gut abtrocknen. Den Speck klein schneiden, die zweite

Zwiebel in Ringe. Die Fleischstücke portionsweise scharf anbraten, beiseite stellen. Speck und Zwiebelringe zugeben und leicht anschmoren. Fleisch in den Topf zurückgeben, salzen und pfeffern.

5. Inzwischen die Marinade ohne das Gemüse in einem anderen Topf um 1/3 einkochen lassen. Dann die Marinade mit allen Gemüsen und Gewürzen zum Fleisch geben. Knoblauch, Zimtstange und Orangenschale zufügen. Soviel von dem warmen Rinderfond angießen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Aufkochen, zudecken und in den Ofen stellen.

6. Bei 150° (Ober-/Unterhitze) circa 5 Stunden schmoren. Das Fleisch soll

so weich sein, dass man es mit einem Löffel teilen kann.

7. Fleisch herausnehmen, optional einige Karotten herausfischen, im Ofen bei 100° warm halten.

8. Die Sauce durchsiehen, einköcheln und stückchenweise mit Mehlbutter oder Stärke binden, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Sauce extra servieren.

Hinweise:

Gut zum Aufwärmen geeignet. Beilagensvorschlag: Selleriepüree oder Rosmarinkartoffeln.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 60 min, Gesamtzeit ca. 30 h, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023