

## HAUPTGANG

### BOEUF BOURGUIGNON: GESCHMORTES RINDFLEISCH IN ROTWEIN MIT SPECK, ZWIEBELN UND PILZEN

Rezept (für 6 Personen)



#### **Zutatenliste**

##### **Gemüse und Obst**

500 g braune Champignons  
20 kleine weiße Zwiebeln  
*(optimal: Perlzwiebeln, alternativ: kleinste weiße Zwiebeln, die Ihr finden könnt)*  
500 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 g Knollensellerie  
1 Möhre  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Thymian  
4 Stängel glatte Petersilie

##### **Molkereiprodukte und Eier**

80 g Butter  
200 ml Milch  
4 EL Sahne

##### **Konserven, Essig, Öl, Senf etc.**

4 EL Olivenöl  
Rinderbrühe (Instant, aber Bio ohne Geschmacksverstärker)  
1 EL Tomatenmark

##### **Backzutaten**

2 EL Mehl

##### **Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte**

1,5 kg Rindfleisch (aus der Wade) - vorbestellen!  
200 g durchwachsener, geräucherter Bauchspeck (am Stück)

##### **Gewürze**

Salz  
Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
1/2 TL Thymian  
frisch geriebener Muskatnuss

##### **Wein und Spirituosen**

700 ml Rotwein (Beaujolais, Côtes-du-Rhône, Bordeaux St. Émilion oder Burgunder)

#### **Sonstiges Equipment**

(Equipment wie div. Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Messer, Schneidbretter, Servierteller etc. werden vorausgesetzt)

Schmortopf (ca. 25 cm Durchmesser und mind. 8 cm Tiefe)  
optimalerweise: Sauteuse (gusseiserne Pfanne)  
Rolle Küchenkrepppapier

## HINWEISE

### RINDFLEISCHSTÜCKE ZUM SCHMOREN

Je besser das Fleisch, desto besser ein Schmorgericht.

Man nimmt ca. **250 Gramm Fleisch pro Person**.

Erste Wahl des Rindfleischstücks ist für mich die **Rinderwade**. Durch die feine Fettmarmorierung wird das Fleisch besonders zart. Alternativ kann man aber auch Tafelspitz oder ein Bürgermeisterstück nehmen.

### RINDFLEISCH BRATEN

Rindfleisch sollte man vor dem Braten mit Küchenkrepp **gut trockentupfen**. Es bräunt nur dann gut an, wenn es sehr trocken ist und nicht zu viele Stücke gleichzeitig in dem Schmortopf gebraten werden. Die Stücke dürfen niemals direkt aneinander liegen.

### KOCHZEIT

Rindfleischschmorgerichte benötigen **2,5 bis 3,5 Stunden Schmorzeit** – abhängig von der Qualität und Zartheit des Fleischstücks.

Zubereitungszeit vor dem Schmoren: 1,5 h

Schmorzeit: 3,5 h

Zubereitungszeit nach dem Schmoren: 20 min

## Zutaten Zubereitung

Die Schritte 1 bis 3 sind abhängig voneinander, aber Schritte 4 und 5 können jederzeit parallel begonnen werden, wenn Wartezeiten bei den anderen Schritten entstehen.

### 1. Durchwachsenen Speck anbraten

Einen mittelgroßen Topf mit Wasser aufsetzen und Wasser zum Kochen bringen.

Von

**200 g durchwachsenem, geräuchertem Bauchspeck**  
(am Stück)

die Rinde entfernen und den Speck in 0,5 cm dicke und 4 x 2 cm lange Stücke schneiden.

**1,5 l Wasser** Den Speck und die Rinde 10 Minuten in köcheln lassen.

Anschließend das Wasser abgießen oder Speck mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser nehmen. Speck auf Küchenkrepp auf einen großen Teller legen und trockentupfen. Die Rinde für später aufheben.

Ofen auf 230 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Speck in einem Schmortopf mit ca. 25 cm Durchmesser und mind. 8 cm Tiefe in

**1 EL Olivenöl** bei mittlerer Hitze braten, bis er leicht gebräunt ist. Mit einem Löffel aus dem Topf nehmen und auf einem großen Teller beiseite stellen.

### 2. Rindfleisch zubereiten

**1,5 kg Rindfleisch**  
(Wade) von grobem Fett und Sehnen befreien und in 5 x 5 cm große Würfel schneiden. Mit Küchenkrepp gut von allen Seiten trockentupfen.

Nun die Hitze im Schmortopf erhöhen bis das Öl fast dampft und darin die Fleischstücke nacheinander (siehe Hinweise) von

jeder Seite anbraten bis sie schön gebräunt sind. Zum Speck auf den Teller legen. Hitze wieder reduzieren. Von

**1 Möhre** und  
**1 Zwiebel** die Schalen entfernen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Im Schmortopf im vorhandenen Fett anbräunen.

### 3. Verschiedene Zutaten für das Schmoren zusammengenben

Überschüssiges Fett mit Küchenkrepp aus dem Topf tupfen. Rindfleisch auf dem Teller mit

**1 TL Salz** und  
**1/4 TL Pfeffer** würzen. Dann  
**2 EL Mehl** darüber geben und das Fleisch wenden, dass es rundherum mit dem Mehl benetzt wird. Fleisch und Speck zu dem Gemüse zurück in den Topf geben.

Den Schmortopf ohne Deckel für 4 Minuten auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens setzen. Dann das Fleisch noch einmal wenden und erneut für 4 Minuten in den Ofen setzen. (Dies bewirkt, dass das Mehl gebräunt und das Fleisch mit einer schönen Kruste überzogen wird.)

Den Topf wieder aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

**700 ml Rotwein** und circa  
(s. "Dazu könnt Ihr reichen")  
**500 - 700 ml Rinderbrühe** nach Rezept auf der Verpackung zubereiten und in den Topf  
(Instant, aber Bio ohne geben. Nur so viel angießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist.  
Geschmacksverstärker)

(Am besten stellt Ihr 1 l Rinderbrühe her, da Ihr später auch noch für die Zwiebeln 100 ml benötigt.)

**2 Knoblauchzehen** zerdrücken,  
**1 Lorbeerblatt** zerkleinern und mit  
**1/2 TL Thymian** sowie

**1 EL Tomatenmark** und der blanchierten Speckrinde ebenfalls zugeben.

Den Schmortopf mit einem Deckel verschließen, das Fleisch auf dem Herd zum Kochen bringen und den Topf dann ins untere Drittel des Ofens setzen.

2,5 Stunden im Ofen schmoren.

Während das Fleisch im Ofen ist, können bereits die Zwiebeln und die Pilze vorbereitet werden.

### 4. Zwiebeln zubereiten

**20 kleine weiße Zwiebeln** für 30 Sekunden in einem Topf mit kochendem Wasser  
(optimal: Perlzwiebeln, blanchieren, dann unter kaltem Wasser abschrecken und  
alternativ: kleinste weiße schälen.  
Zwiebeln, die Ihr finden könnt)

Darauf achten, dass man nicht zu viel von dem Wurzelansatz abschneidet, sonst zerfallen sie später.

**1,5 TL Butter** und

- 1,5 TL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebeln 10 Minuten darin anbraten. Immer wieder vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.
- 100 ml Rinderbrühe** angießen und  
*(siehe oben)*
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 Zweig Thymian** sowie
- 2 Stängel Petersilie** zugeben.
- Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Zwiebeln 40 bis 50 Minuten bei geringer Hitze köcheln bis sie gar sind, aber ihre Form behalten. Die Flüssigkeit sollte eingeköchelt sein. Die Gewürze entfernen und die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

## 5. Champignons zubereiten

- 500 g braune Champignons** putzen und in Viertel schneiden.
- Anschließend in einer Sauteuse (hohe, möglichst gusseiserne Pfanne)
- 2 TL Butter** und
- 1 TL Olivenöl** bei hoher Hitze erhitzen und die Pilze ca. 4-5 Minuten darin anbraten bis sie schön gebräunt sind.
- Bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

## 6. Das Boeuf finalisieren.

Wenn das Schmoren im Ofen abgeschlossen ist, den Topf aus dem Ofen nehmen, die Fleischstücke und den Speck auf einen Teller legen und die Soße durch ein Sieb passieren.

Den Schmortopf reinigen und dann das Fleisch und den Speck wieder hineingeben. Eine weitere Stunde bei niedriger Hitze auf dem Herd ziehen lassen. Wenn noch zu viel Flüssigkeit im Topf ist und die Soße noch nicht sämig ist, den Topfdeckel einen Spalt weit geöffnet lassen. Ist zu wenig Flüssigkeit vorhanden, die Soße mit etwas Rinderbrühe verlängern.

(Ist die Soße selbst nach Ablauf der gesamten Schmorzeit noch nicht sämig eingekocht, könnt Ihr das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Hitze erhöhen, um die Soße noch einmal im offenen Topf zu reduzieren. Dann das Fleisch wieder zugeben.)

Nach Abschluss des Schmorens die Zwiebeln und Champignons über dem Fleisch verteilen und erhitzen. Mit

- Salz und Pfeffer** abschmecken.

## 7. Anrichten

- Etwas Kartoffel-Sellerie-Püree auf die Mitte eines großen Tellers geben und 3 bis 4 Fleischstücke darauf geben. Champignons und Zwiebeln drum herum arrangieren und etwas Soße darüber geben.
- Mit gehackter
- Petersilie** dekorieren.

## KARTOFFEL-SELLERIE-PÜREE

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 15 min

### Zutaten Zubereitung

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln** schälen und in Viertel schneiden.
- 200 g Knollensellerie** schälen und 3x3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln und Sellerie in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Anschließend Wasser abgießen und beides durch eine Presse drücken.
- 40 g Butter** zugeben, mit
- Salz** und
- frisch geriebener Muskatnuss** abschmecken.
- 200 ml Milch** aufkochen und unter die Kartoffel-Sellerie-Masse geben. Noch
- 4 EL** Sahne unterziehen und abschmecken.

### DAZU KÖNNT IHR REICHEN ...

Traditionell werden mit dem Boeuf Bourguignon **gekochte Kartoffeln** serviert. Es können aber auch alternativ in Butter geschwenkte Nudeln oder gedämpfter Reis gereicht werden. Wenn Du gerne Gemüse zum Boeuf magst, solltest Du am besten in Butter glasierte, gekochte Erbsen servieren. Ich persönlich mag zu Schmorgerichten auch gerne Pürees. Deshalb habe ich als Beilage ein Rezept für ein **Kartoffel-Sellerie-Püree** geschrieben. Mit dem Boeuf Bourguignon servierst Du am besten einen **jungen Rotwein** wie einen Beaujolais, Côtes-du-Rhône, Bordeaux St. Émilion oder Burgunder.