

Boeuf bourguignon - Rindfleisch in Rotwein

Boeuf bourguignon ist ein französisches Nationalgericht aus dem Herzen von Frankreich, dem Burgund. Und das nicht ohne Grund, den es entstand gerade da, wo die Charolais- Rinder auf unendlich großen Wiesen- und Weideflächen leben. Das ganze Geheimnis dieses Rindfleischtopfes (Boeuf bourguignon) ist, dass man es auf kleiner Flamme möglichst lange schmoren lässt so dass man es ohne Mühe nur mit der Gabel zerkleinern kann.

Wenn man keinen Burgunder Rotwein zur Hand hat kann man auch einen einfachen Landwein dazu nehmen, er sollte aber schwer und vollmundig sein um das typische Aroma des Boeuf bourguignon zu unterstreichen.



Zutaten: für 4 Personen

750 g Rinderschmorbraten
100 g Frühstücks- oder Schinkenspeck
4 Karotten
4 – 5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 geh. TL Kräuter der Provence
½ Liter Burgunder Wein
3 – 4 EL Cognac
¼ Liter Fleischbrühe
1 EL Mehl
Schwarzer Pfeffer
2 TL Speisestärke oder Soßenbinder

Zubereitung:

Für dieses klassische **französische Rezept Boeuf bourguignon** zuerst den Rinderbraten in etwas größere Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.

In einem Fleischtopf mit schwerem Boden und Deckel etwas Öl erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten, Zwiebelwürfel dazu geben und einige Minuten unter ständigem Rühren gut anschmoren lassen.

Mit einem EL Mehl bestäuben, umrühren und mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen. Salz, Lorbeerblatt, Tomatenmark, Kräuter der Provence, 2 EL Cognac und zerdrückten Knoblauch dazu geben, aufkochen und alles zugedeckt, je nach Fleischqualität auf kleiner Flamme gut 2 Stunden schmoren lassen.

Das Fleisch kosten ob es weich genug ist. Wenn ja, Karotten schälen in Ringe schneiden. Champignons mit einem Tuch abreiben in Scheiben schneiden.

Alles zum Boeuf bourguignon geben, eventuell etwas Wasser und Wein nachgießen und das Ganze noch weitere 30 Minuten oder länger weiterschmoren lassen.

Jetzt noch einmal mit Wein, schwarzem Pfeffer und Cognac nach eigenem Geschmack nachwürzen. Nach Wunsch mit Stärkemehl oder dunklem Soßenbinder etwas andicken.

Den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig ausbraten. Zum Servieren noch heiß und knusprig auf das Boeuf bourguignon legen und zusammen mit [frischem Baguette](#) (zum Soße austunken) zu Tisch bringen.

In Frankreich isst man zum Boeuf bourguignon vorzugsweise Baguette, man kann aber auch Reis, [Salzkartoffeln](#) oder Breite Nudeln und einen grünen Salat dazu reichen.
Als Getränk Rotwein.

Kalorienangaben

Eine Portion Boeuf bourguignon hat ca. 540 kcal und ca. 15 g Fett