Boeuf Bourgiugnon

Zutaten für 5 Personen:

800	g	Rinderschale bzw. Nuss oder Teile von der Schulter
60	ml	Olivenöl, raffiniert
120	g	Bauchspeckwürfel, 1 cm
200	g	Schalotten, klein, achteln
200	g	Champignons, klein, halbiert
4	St.	Knoblauchzehen, halbiert
1	EL	Tomatenmark
40	ml	Remy Martin
500	ml	Burgunder Rotwein
250	ml	Rindsuppe

Kräutersträußchen:

2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian,
1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Petersilie,
das Weiße von einer ¼ Lauchstange

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sauce leicht mit Stärke abziehen.

- Für dieses Gericht benötigen sie einen Schmortopf mit Deckel

Herstellung:

1. Fleisch zuputzen und in ca. 4cm dicke Würfel schneiden.
2. Das Fleisch auf allen Seiten in raffiniertem Olivenöl, gegebenenfalls in zwei Durchgängen, scharf anbraten.
3. Fleisch heraus nehmen.
4. Den gewürfelten Speck in etwas Olivenöl anbraten die Schalotten dazugeben und im geschlossenen Bräter ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
5. Nach ca. 5 Minuten die Champignons dazugeben.
6. Mit einem Schaumlöffel ca. 2/3 des Gemüses herausnehmen und bis zur Vollendung des Gerichtes kalt stellen.
7. Knoblauch und Tomatenmark hinzu geben und langsam mitrösten.
8. Mit Cognac flambieren, Burgunder und Rindsuppe auffüllen und kurz durchkochen lassen.
9. Das Gewürzsträußchen hinzu geben und würzen.
10. Fleisch hinzu geben, so dass es bis zur Hälfte bedeckt und mit geschlossenem Deckel das Fleisch weich-garen.
11. Fleisch herausnehmen und warm stellen.
12. Sauce abseihen, eventuell leicht abziehen das bereitgestellte Gemüse darin erwärmen und die Sauce fertig abschmecken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister