

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Boeuf en Daube

Boeuf en daube, Provence

Das Daube provençale haben wir erstmals in unserem Urlaub im Sud Luberon kennen gelernt. Schlägt man im Wörterbuch nach, findet man als Erklärung: **Schmorfleisch**. Unser Freund meinte, dieses dunkle Gulasch wollte er unbedingt mal probieren.

Wie das Boeuf Bourgignon im Burgund hat Boeuf en Daube in der Provence Kultstatus. Besonders gut gelingt es, wenn es in großen Portionen gekocht wird. Seinen Ursprung hat es in südfranzösischen Bauernhöfen. Dort wurde und wird oft nach dem Frühstück ein Topf in den noch warmen Backofen geschoben und der Inhalt **langsam** gegart. Das dauert(e) 8 bis 10 Stunden, je nach Länge des Arbeitstages. Was in den Topf kommt ergibt sich aus dem, was gerade vorhanden ist / war.

Die Zubereitung des Boeuf en daube ist einfach, wenn man die wichtigsten Regeln bei der Auswahl der Zutaten und bei der Zubereitung beachtet.

Bei dem Daube provençale kann als **Fleisch** jedes qualitativ hochwertige Fleisch von Rind, Hammel, Lamm, Gans, Poulet oder Ente verwendet werden. Für Boeuf en Daube kommt logischerweise nur Rindfleisch in Frage. Mit qualitativ hochwertig ist nicht Lende gemeint, sondern Fleisch vom Weiderind.

Weitere Zutaten sind Rinder- oder Kalbsknochen, leicht geräucherter Bauchspeck und ein guter (einfacher) Rotwein – natürlich aus der Provence!

Beim **Gemüse** kommt alles in Frage, was gerade geerntet werden kann: Karotten, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Rüben (Navets), Zucchini.

Bei den **Kräutern** holt man sich in Südfrankreich aus dem Garten: Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Wacholder, Salbei, Majoran, Oregano, ...

Das **Gefäß**, in dem gekocht wird, sollte aus Ton sein und einen schweren, vertieften Deckel haben, in den man während des Garens Wasser zur Verdunstung füllt. Gute Erfolge verspricht auch ein Schmortopf wie unser Cousances, mit Noppen im Innern des Deckels, von denen die Flüssigkeit wieder über das Gargut tropft.

Das Fleisch sollte einige Stunden über Nacht in einer **Marinade** liegen, damit es ein besonders gutes Aroma bekommt und mürbe wird.

Bei neueren Rezepten findet man noch Zutaten wie Orangenschale, Bitterschokolade und anderes. In den Originalrezepten werden solche Zutaten nicht erwähnt. Soll das Daube provençale gelingen, zählt die Frische der Zutaten und die Qualität des Rotweins. Außerdem genügend Zeit für die Marinade und eine lange Garzeit bei mäßigen Temperaturen.

Bestellt man Boeuf en Daube in einer größeren Gruppe (ist sehr zu empfehlen) dann wird der Schmortopf in die Mitte des Tisches serviert. Jeder nimmt sich eine kleine Portion und schöpft bei Bedarf nach.

Für 6 Portionen:

1,5 kg Rindfleisch von der Schulter

200 g Geräucherter Speck

2 große Zwiebeln

4 Karotten

4 Navets

1 Bouquet garni

(Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt)

Oregano, getrocknet

Salbeiblätter

Majoran, getrocknet

2 Nelken

4 Wacholderbeeren, zerdrückt

1 Liter Rotwein

100 ml Rotweinessig

3 Knoblauchzehen

400 ml Wasser oder Fleischbrühe

3 El Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

Zubereitung :

Das Fleisch für das Boeuf en daube schneidet man in größere Stücke (je ca. 100 g). Für die Marinade wird erst mal nur eine Zwiebel grob gewürfelt. Die Karotten geputzt, geschält in in Scheiben geschnitten. Das Fleisch kommt nun zusammen mit der Zwiebel, den Karottenscheiben, dem Bouquet garni, den Nelken, Wacholderbeeren, und Pfeffer in eine passende Keramikschüssel und wird mit dem Rotwein und dem Essig begossen und zugedeckt über Nacht (kühl) marinieren lassen. Der Rotwein muss das Fleisch bedecken!

Soll es das Boeuf en daube zum Mittagessen geben, werden die Fleischstücke schon Frühmorgens aus der Marinade genommen, abtropfen lassen und abgetrocknet. Der Speck wird klein gewürfelt, die zweite Zwiebel wird geschält und in Ringe geschnitten. Auch die Knoblauchzehe wird geschält und in Scheiben geschnitten.

Im Schmortopf wird das Olivenöl erhitzt, und die Fleischstücke portionsweise darin scharf angebraten. Die Fleischstücke zur Seite legen und Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten, Fleischstücke wieder zugeben, Marinade mit allen Gewürzen und dem Gemüse aufgießen. Salzen und pfeffern. Das Fleisch sollte gerade so bedeckt sein. Falls nötig noch mit Fleischbrühe aufgießen. Das Ganze zum Kochen bringen und zudecken. Bei etwa 150 °C im Backofen 4-5 Stunden schmoren lassen.

Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Navets schälen und grob würfeln. Da getrocknete Kräuter, Nelken und Wacholderbeeren beim Essen stören, jetzt die Soße durchsehen. Das Fleisch, die Navets und die Karottenscheiben wieder mit der Soße in den Schmortopf geben. (Man kann auch frische Karottenscheiben zugeben.)

Kurz vor dem Servieren noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage gab es im Sud Luberon Dampfkartoffeln.

© WWW.KOCHBAEREN.DE

