Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



DAUBE DE BOEUF

ZUBEREITUNG: 20 MIN. · KOCHZEIT: 45 MIN.

Bei dem kalten Wetter liebe ich es, eine kleine Kasserolle mit einem guten Schmorgericht auf dem Herd zu haben.

Ihr kennt auch diese Rezepte, wo man einfach alles in den Topf gibt und dann 2 bis 3 Stunden köcheln lässt. Diese mag ich am besten, und sie schmecken auch am nächsten Tag noch besser.

Für solche Rezepte kann man „Gulaschfleisch“ nehmen, und gaaaanz lange schmoren lassen. Da die Qualität des Fleischs nicht immer top ist, nehme ich seit langem lieber Rinderfilet (ein kleines Stück) für solche Rezepte. Es ist zwar teuer, aber es schmeckt einfach besser damit. Es verlangt auch nur 30 Minuten köcheln.

Den Rest der Zutaten habe ich immer zu Hause: Möhren, eine Dose geschälte Tomaten, Oliven, Bouquet Garni…

Also keine große Kunst, aber einfach eine kleine Inspiration für euch. □□

Zutaten für Daube de Boeuf für 3-4 Personen:

350 g Rinderfilet, 100 g Schinkenspeck, 4 Möhren, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose geschälte Tomaten, 15-20 g Butter, 1 EL Mehl (T405), 1 handvoll schwarze Oliven, 1 EL italienische Kräutermischung (oder Bouquet garni), 1-2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, Pfeffer, 1 „kleine“ Prise Salz (Achtung, die Oliven geben bereits viel Salz ab).

1- Die Zwiebel in Scheiben schneiden, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Kochtopf, die Butter schmelzen, dann das Fleisch darin von jeder Seite anbraten, 1 EL Mehl eingeben und umrühren.

Dann eins nach dem anderen geben: Speck, Zwiebel, Kräuter, Möhren, gepresste Knoblauchzehe, die Dose Tomaten, Oliven, Pfeffer ….

2- Zudecken:

- Wenn Ihr mit Rinderfilet gekocht habt, dann braucht es nur 40 bis 45 Minuten.
- Wenn Ihr es mit Rindergulasch gekocht habt, dann kann es ruhig 1,5 bis 2,5 Stunden köcheln. (**Tipp:** wenn es so lange köchelt, gelegentlich ein bisschen Wasser eingeben.)

Also jetzt heißt es einfach, nur Deckel darauf und warten!

Dann nur noch mit Salz „leicht“ abschmecken.

So sah unsere Daube de boeuf aus:

Wir haben sie mit Kartoffeln genossen und einem guten Glas Châteauneuf-du-Pape □□

Ich wünsche euch auch ein gemütliches Wochenende.

À bientôt

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de