Rezept

Daube de bœuf

Ein Rezept von Daube de bœuf, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **4** Knoblauchzehen
- 1/4 Bund Thymian
- je 1 TL Pfefferkörner und Wacholderbeeren
- **4 EL** Öl
- **4** Tomaten
- Pfeffer
- **1** dicke Möhre
- **1** Bio-Orange
- 1/2 l kräftiger Rosé oder Rotwein
- **1 kg** Rindfleisch zum Schmoren (z. B. Schulter oder Hüfte)
- **2 TL** Mehl
- Salz
- **1 Prise** Zucker oder 1/2 TL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Möhre und Knoblauch schälen und fein würfeln. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale hauchdünn abschneiden, den Saft auspressen. Den Thymian waschen. Alles mit Wein, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren mischen. Fleisch 2-3 cm groß würfeln, dazugeben und mindestens 12 Stunden marinieren.

2. Dann Fleisch aus der Marinade fischen, trockentupfen. Öl im Schmortopf erhitzen. Fleisch darin in drei Portionen bei starker Hitze anbraten, wieder herausnehmen. Mehl ins Bratfett stäuben, anschwitzen. Marinade zugießen und gut unterrühren. Fleisch wieder dazugeben und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren.

3. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien, mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten würfeln und unter das Ragout mischen. Salzen, pfeffern und weitere 2 Stunden schmoren. Vorm Servieren mit Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig abschmecken.