

# Bœuf Bourguignon



Isst man typischerweise abends. Früher war es jedoch in vielen französischen Familien das Sonntagmittagsgericht. Das Fleischgericht stammt aus dem französischen Burgund und blickt auf eine lange Tradition zurück. Der Name *Bœuf bourguignon* geht auf die beiden Hauptzutaten zurück: Rindfleisch und Burgunderwein.

## Zubereitung

- 1 Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Den Speck im Topf anbraten, dann die Zwiebeln/Schalotten dazugeben und alles zusammen 10 Minuten schmoren lassen. Mit Schöpflöffel herausheben.
- 2 Anschließend Fleischwürfel von allen Seiten im Zwiebel-Speck-Öl bei großer Hitze anbraten, bis der Fleischsaft vollständig verkocht ist. Mit 1 EL Mehl bestäuben, umrühren. Mit 2 EL Cognac ablöschen. Den Rotwein sowie die Fleischbrühe zugeben zum weiteren Ablöschen.
- 3 Dann den Zwiebel-Speck-Mix, die ganzen Champignons, Salz, 1 bis 2 Lorbeerblätter, Tomatenmark, Kräuter der Provence oder Thymian, den Rosmarinzwig, das Basilikum und die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben. Kurz Aufkochen und dann zugedeckt auf kleiner Flamme rund 1,5 Stunden schmoren lassen. →

## Zutaten

### 6 Personen

- 1,5 kg mageres Rindfleisch
- 150 g Speck, gewürfelt
- 300 g rote Zwiebeln oder Schalotten
- 400 g kleine Champignons
- 2 EL Cognac (alternativ Weinbrand oder Marc de Bourgogne)
- 0,7 Liter Rotwein (Burgunder oder Merlot)
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 *Bouquet Garni* (4 Möhren, 1/8 Sellerie, 1 Stange Porree)
- Piment d'Espelette* (baskischer Chili-Pfeffer)
- 2 EL *Kräuter der Provence* oder frischer Thymian
- 1 Zweig Rosmarin, 1 Handvoll Basilikum
- 3-5 Knoblauchzehen
- 1-2 Lorbeerblätter
- Schwarzer Pfeffer und Salz
- 1 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- Tomatenmark
- Zitronenspritzer
- Stärkemehl/Soßenbinder



Zubereitungszeit  
**3 Stunden**

darin 2 Stunden Garzeit



## Frankreich: Bœuf Bourguignon

**4** Das *Bouquet Garni* klein schneiden/würfeln und dazugeben. Wasser und Wein nachgießen und weitere 1 bis 1,5 Stunden schmoren lassen.

**5** Zum Schluss mit Wein, schwarzem Pfeffer, Salz, *Piment d'Espelette*, 1 TL Zucker, Zitronenspritzer und Cognac abschmecken. Das Fleisch he-

rausnehmen und die Soße mit Mixstab pürieren. Stärkemehl oder dunklen Soßenbinder zum Abbinden einrühren.

### Dazu passt gut

**... als Vorspeise:**  
Baskischer Vorspeisenteller

**...als Beilage:** Kartoffel-Stampf und Möhrengemüse

**... als Getränk** ein guter Rotwein – besonders passend zum namensgebenden Gericht natürlich ein *Vin de Bourgogne*. Oder ein anderer guter Roter aus einer der vielen Weinregionen Frankreichs.



## Frankreich

Frankreich ist eins der Gründungsmitglieder der Europäischen Gemeinschaft für Kohle und Stahl, welche 1951 das Fundament legte, auf dem die Europäische Union, wie wir sie heute kennen, fußt. Das Land mit der größten Fläche aller EU-Länder hat kulinarisch mehr zu bieten als Croissants, Crêpes und Käse, denn die französische Küche ist gleichermaßen für ihre Qualität wie auch ihre Vielseitigkeit weltberühmt. Als französisches Nationalgericht gilt das *Coq au Vin*, aber auch andere Gerichte wie *Ratatouille*, *Pot-au-feu* oder der berühmte elsässische Flammkuchen genießen große Beliebtheit. Für ein klassisches französisches Essen dürfen jedoch ein Stück *Baguette* sowie ein guter französischer Wein nicht fehlen.

## Das Koch-Team

**Marie-Catherine und Michael Meyer**

Unser Geheimtipp: Verwenden Sie bei der Zubereitung unbedingt *Piment d'Espelette* – ein abrundendes Gewürz aus dem französischen Baskenland. Dieser baskische Chili-Pfeffer ist zwar etwas teurer, weil die Region und Herstellungsweise von der EU geschützt sind, aber es lohnt sich!



*Bon appétit!*

Guten Appetit!