

Bœuf bourguignon

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

300 g Karotten
3 Knoblauchzehen
100 g Bratspecktranchen
3 EL Rapsöl
800 g Rindsragout
Salz
Pfeffer
1 EL Tomatenpüree
4 dl Rotwein
3 dl Bratenfond
200 g Saucenzwiebeln
2 EL Butter
1½ EL Mehl
125 g Pilze, z.B. Eierschwämmchen
oder Champignons
einige Thymianzweige

Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch halbieren und etwas zerquetschen. Speck in Streifen schneiden. In einem Schmortopf Öl erhitzen. Fleisch portionenweise rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck und Knoblauch begeben und mitbraten. Püree dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen. Fond und Karotten begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden weich schmoren. Nach der Hälfte der Garzeit Saucenzwiebeln dazugeben und fertig schmoren. Die Hälfte der Butter mit Mehl verkneten. Zum Fleisch geben und unter Rühren köcheln, bis die Sauce bin-

det. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der restlichen Butter Pilze und Thymianzweige rundum anbraten und mit dem Bœuf bourguignon anrichten.

ZUBEREITUNG

 ca. 20 Minuten  Geübte
+ ca. 3 Stunden schmoren lassen

Pro Person ca. 51 g Eiweiss, 20 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 2200 kJ/530 kcal

TIPP

DAZU PASSEN POLENTA,
TEIGWAREN ODER
KARTOFFELSTOCK.

