

Böflamott

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 2:30 h
- **Fertig in** 2:50 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '170', 'cook_time' : '2:30 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : " } });
```

Der bayrische Klassiker, althergebracht, beliebt wie eh und je

Zutaten

- 1,2 kg Rindfleisch aus der Keule oder Schulter/Bug
- 250 ml brauner Rinderfond
- Für die Beize:
- 1/2 l trockener Rotwein
- 0,5 l Wasser
- 100 g Möhren in groben Würfeln
- 60 g Staudensellerie in groben Würfeln
- 2 große Gemüsezwiebeln in groben Würfeln
- 1 El Tomatenmark
- 3 El Pflanzenöl
- 1 El Apfelkraut
- 2 El frischer Thymian, gezupft
- 1 Zimtstange
- 1 El gedrückte Wacholderbeeren
- 1 Tl Piemont Körner
- 3 Steranis, 3 Lorbeerblätter, 2 Nelkenköpfe, 1 El gedrückte Pfefferkörner, Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Etwas angerührte Speisestärke

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Gewürze grob zerdrücken und mit dem Rotwein, dem Wasser und dem Gemüse kurz aufkochen lassen.

Schritt3

Heiß über das Fleisch geben und 2-3 Tage, abgedeckt, an einem kühlen Ort marinieren.

Schritt4

Danach heraus nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Schritt5

Die Marinade passieren, das Einlegegemüse wird auch noch gebraucht.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

Das Fleisch in einem ausreichend großen Bräter in heißem Pflanzenöl rund anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt8

Zunächst heraus nehmen und das abgetropfte Gemüse in den Ansatz geben. 4-5 min. scharf anschwitzen, und mit dem Tomatenmark bräunen.

Schritt9

Zuerst die Marinade aufgießen, reduzieren lassen und den braunen Rinderfond zufügen; das Fleisch wieder einlegen.

Schritt10

Bei 160 ° C, zugedeckt in den auf 160 ° C vor geheizten Backofen schieben und recht weich schmoren. Das kann je nach Fleischqualität 2 1/2- 3 Stunden dauern. Danach prüfen, heraus nehmen und kurz warm halten.

Schritt11

Den Bratenfond durch ein feines Küchensieb passieren, etwa abstehen lassen und entfetten.

Schritt12

Auf die benötigte Menge, (ca. 200 ml) mit dem Apfelkraut einkochen. Etwas Speisestärke mit Rotwein anrühren und die Sauce "sämig" binden, 1-2 min. leise köcheln lassen.

Schritt13

Die aufgeschnittenen Rindfleischscheiben wieder in die Sauce geben.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Dazu schmeckt eine Sellerie- oder Petersilienwurzel Pürée.

Rezeptart: Bayerisch **Tags:** beliebt wie eh und je, bürgerlich, rotwein, traditionell

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)672
- Fett (g)24
- KH (g)23
- Eiweiss (g)81
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/boefflamott/>