



# 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/>