

Boeuf - Miroton



- **Küche:** Französisch
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Dieses französische Rezept erinnert doch stark an das deutsche Zwiebel- Rindfleischgericht aus alter Zeit, das auch heute noch, besonders in Westfalen auf keiner altherkömmlichen Hochzeitsspeisefolge fehlen darf.

Das französische Boeuf- Miroton kommt noch etwas raffinierter daher, mit einer leicht gebräunten Zwiebel Sauce, die pikant mit Weißwein und einem Spritzer Weinessig abgeschmeckt ist.

Oft bleibt noch ja noch von einem anderen Gericht Rindfleisch über, sodass Sie dieses lecker als Boeuf- Miroton auf den Tisch bringen können, ohne, dass es nach „Resteverwertung“ aussieht.

Knusprig mit Semmelbröseln und Butterflöckchen in einer Auflaufform überbacken, dazu z.B. glacierte Möhrchen und ein rustikal- stückiger Schnittlauch mit Kartoffelstampf reichen.

Zutaten

- 650 g gekochtes Rindfleisch/ 8 Scheiben
- 600 g Zwiebeln in halben, dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt, mit Salz gerieben
(Wenn Sie mögen, geht auch ohne)
- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- 50 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- 300 ml Brühe von dem gekochten Rindfleisch
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen, eine ausreichend große Auflaufform parat stellen.

Schritt2

Das Mehl in 1 EL von der Butter etwas „hellblond“ ausschwitzen, dann die Zwiebeln dazu geben, etwas miteinander „schwitzen“ lassen.

Mit dem Weißwein und der Brühe aufgießen, glatt rühren, ca.10 min. auskochen, dann das Schnittlauch oder die Petersilie hinzufügen.

Schritt3

Die Fleischscheiben gleichmäßig in die Auflaufform schichten und „üppig“ mit der Zwiebel Sauce überziehen.

Schritt4

Die Semmelbrösel darüber streuen und einige Butterflöckchen verteilen.

Für 20 - 25 min. auf die mittlere Schiene geben, in den letzten 5 min. auf der obersten Schiene knusprig überbacken.

Rezeptart: Fleischgerichte, Kleine Gerichte, National / Regional, Rindfleisch, Schnelle Rezepte

Zutaten: Butter, Essig, Knoblauch, Mehl, Petersilie, Pfeffer, Rindfleisch, Salz, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/boeuf-miroton/>