

Daube de boeuf à la provençale

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Provençalisches Schmorfleisch, butterzart und herrlich aromatisch

Zutaten

- 0,8 - 1 kg Rindfleisch, aus der Schulter, in 50 g schweren Würfeln
- 300 ml Rindfleischbrühe
- 200 g durchwachsener Speck in Würfeln oder Stiften
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 El Mehl
- 150 g schwarze Oliven
- 2 El Tomatenmark
- 2 El Olivenöl
- Für die Marinade:
 - 750 ml Cote du Rhône
 - 100 ml Rotweinessig
 - Etwas Orangenschale
 - 1 Zwiebel, grob gewürfelt
 - 1 Möhre, geschält, in groben Stücken
 - Einige Petersilienstängel
 - 2 Zweige frischen Thymian
 - Einige Stängel Petersilie
 - 3 Knoblauchzehen, geschält, gedrückt
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 Teelöffel Nelkenköpfe
 - 1 Teelöffel Pimentkörnern
 - 2 Teelöffel Pfefferkörner
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 halbe Zimtstange
 - 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Vorbereitung:

Schritt3

Das grob gewürfelte Schmorfleisch mit der Marinade, aus o. g. Zutaten, übergießen.

Schritt4

Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen und intensiv marinieren. Danach abgießen, das Fleisch heraus fangen, die Marinade passieren und auf etwa 1/3 reduzieren, einkochen.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Das Fleisch trocken tupfen und in einem schweren Bräter, ev. in 2 - 3 Durchgängen, scharf anbraten, Farbe nehmen lassen, das Tomatenmark verrühren.

Schritt7

Den Speck dazu geben, leicht salzen und pfeffern, das Mehl darüber sieben, glatt rühren. Mit der reduzierten Marinade aufgießen, glatt rühren und mit der Fleischbrühe knapp bedecken.

Schritt8

Für etwa 4 Stunden in den auf 150 ° C vorgeheizten Backofen schieben, recht weich schmoren. Prüfen, ev. nachschmecken und die Oliven dazu geben.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Dazu schmeckt mir ein rustikaler Kartoffelstampf mit Knoblauchöl oder einfach nur ein Stück krosses Baguette.

Schritt11

Schritt12

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** chic, deftig, fonds, regionales highlight, snack, speck, üppig, warm

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/daube-de-boeuf-a-la-provencale/>