

## RINDERRAGOUTS RAGOÛTS DE BŒUF

Von den vielen Rinderragouts, in denen das Fleisch erst braun angebraten und dann in einer aromatischen Flüssigkeit geschmort wird, ist das *Bœuf bourguignon* das berühmteste. Die *daubes*, *estouffades* und *terrines* erfordern das Anbraten meist nicht, und sie sind einfacher zuzubereiten. Um technisch ganz korrekt zu bleiben, sind eigentlich alle Rezepte, bei denen Fleisch zunächst angebraten und dann gekocht wird, *fricassées*; diese Unterscheidung machen wir hier nicht immer, da mittlerweile der Ausdruck Ragout doch sehr gebräuchlich geworden ist.

**Zum Schmoren von Ragouts geeignete Fleischzuschnitte:** Je besser das Fleisch ist, desto besser wird auch das Ragout. Man kann billigere und gröbere Zuschnitte zwar verwenden, aber wir empfehlen dennoch die nachfolgende Auswahl. Rechnen Sie 450 g Fleisch ohne Knochen und Fettränder für 2 Personen – oder für 3 Personen, wenn Sie ein mehrgängiges Essen planen.

Am besten verwenden Sie Fleisch aus der Hüfte (*pointe de culotte* oder *aiguillette de rumsteck*). Ansonsten Fleisch aus der Schulter, Bug oder Mittelbug (*paleron* oder *macreuse à pot-au-feu*), Kugel oder Nuss (*tranche grasse*) Oberschale (*tende de tranche*), Unterschale (*gîte à la noix*)

**Garzeiten:** Rinderragouts müssen 2 bis 3 Stunden kochen, je nach Qualität und Zartheit des Fleisches. Wenn es vor dem Kochen mariniert wurde, verkürzt sich unter Umständen die Garzeit. Ragouts kann man im Backofen oder auf dem Herd zubereiten; der Ofen ist aber vorzuziehen, weil die Hitze dort gleichmäßiger ist.

In Rotwein geschmortes Rinderragout mit Speck,  
Zwiebeln und Champignons

## BŒUF BOURGUIGNON BŒUF À LA BOURGUIGNONNE

Wie so oft bei berühmten Gerichten gibt es auch beim *Bœuf bourguignon* diverse Methoden, es zuzubereiten. Sorgfältig gekocht und perfekt gewürzt, ist es definitiv eines der köstlichsten Gerichte, die sich aus Rindfleisch zaubern lassen. Es kann ohne weiteres als Hauptgang für ein großes Buffet fungieren. Glücklicherweise kann man es schon am Vortag komplett fertig zubereiten. Es gewinnt beim Aufwärmen nur noch an Geschmack.

**Gemüse- und Weinempfehlungen:** Zu diesem Gericht werden traditionell Salzkartoffeln serviert, aber man kann auch Butternudeln oder Reis dazu anbieten. Wenn Sie eine Beilage aus grünem Gemüse dazu machen wollen, sind in Butter geschwenkte Erbsen die beste Wahl. Junge Rotweine, zum Beispiel Beaujolais, Côtes du Rhône, Bordeaux-Saint-Émilien oder Burgunder, passen am besten zu Rindfleisch.

### Für 6 Personen

170 g Speck am Stück

Ein 7,5 cm tiefer, feuerfester Bräter mit einem Durchmesser von 22 bis 25 cm  
1 EL Olivenöl oder Speiseöl  
Eine Schaumkelle

1,3 kg mageres Schmorfleisch vom Rind, in 5 cm große Würfel geschnitten (siehe die vorangehenden Empfehlungen für Fleischzuschnitte)

1 Karotte und 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
2 EL Mehl

¾ l junger Rotwein, einer aus der Liste links oder ein Chianti  
½ bis ¾ l dunkler Rinderfond oder fertige Rinderbrühe  
1 EL Tomatenmark  
2 gepresste Knoblauchzehen  
½ TL Thymian  
1 zerpfücktes Lorbeerblatt  
Die blanchierte Speckschwarte

18 bis 24 kleine weiße Zwiebeln, in Fond braun geschmort, Seite 447  
450 g geviertelte frische, in Butter angebratene Champignons, Seite 473

Die Schwarte abschneiden, und den Speck in *lardons* schneiden (0,6 auf 4 cm große Stäbchen). Schwarte und Speckstreifen 10 Minuten in 1½ l siedendes Wasser legen. Abgießen und abtrocknen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Den Speck bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten in Öl hellbraun anbraten. Mit der Schaumkelle den Speck aus dem Bräter nehmen und in einer Schale beiseite stellen. Das Fett im Bräter stark erhitzen, bis es fast raucht, bevor Sie das Rindfleisch darin anbraten.

Das Rindfleisch mit Haushaltspapier abtrocknen. Wenn es noch feucht ist, wird es nicht braun. Braten Sie es portionsweise in der heißen Mischung aus Öl und Speckfett an, bis es von allen Seiten schön braun ist. Herausnehmen und zum Speck in die Schale legen.

Im gleichen Bratfett das in Scheiben geschnittene Gemüse anbraten, danach das Fett fortschütten.

Rindfleisch und Speck zurück in den Bräter legen, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren, dann das Mehl darüberstreuen und ein weiteres Mal umrühren, sodass das Rindfleisch von allen Seiten mit Mehl bestäubt ist. Den Bräter 4 Minuten offen auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens stellen. Das Fleisch nochmals umrühren, dann wieder 4 Minuten in den Ofen stellen. (In diesem Schritt wird das Mehl braun und das Fleisch bekommt eine leichte Kruste.) Den Bräter herausnehmen und im Backofen die Hitze auf 160 °C reduzieren.

Den Wein und so viel Fond oder Brühe unterrühren, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Tomatenmark, Knoblauch, Kräuter und Speckschwarte hinzugeben. Auf dem Herd zum Kochen bringen. Dann den Bräter zudecken und in das untere Drittel des vorgeheizten Backofens schieben. Die Temperatur so einstellen, dass die Flüssigkeit ganz leise köchelt. 2½ bis 3 Stunden im Ofen lassen. Das Fleisch ist gar, wenn man mit der Gabel einfach hineinstecken kann.

Während das Rindfleisch im Ofen ist, bereiten Sie die Zwiebeln und Champignons vor. Stellen Sie diese beiseite, bis sie benötigt werden.

Wenn das Fleisch gar ist, gießen Sie den Inhalt des Bräters durch ein Sieb und fangen Sie die Flüssigkeit in einem Topf auf. Den Bräter ausspülen, dann das Fleisch und den Speck wieder hineingeben. Die separat geschmorten Zwiebeln und Champignons zwischen den Fleischstücken verteilen.

Die Sauce entfetten. 1 bis 2 Minuten köcheln lassen, dabei das restliche Fett abschöpfen, wenn es an die Oberfläche steigt. Sie sollten jetzt etwa 600 ml Sauce haben, die so dick ist, dass sie leicht am Löffel haften bleibt. Wenn sie zu dünn ist, kochen Sie die Sauce weiter ein. Ist sie zu dick, rühren Sie esslöffelweise Fond oder Brühe ein. Sorgfältig abschmecken. Die Sauce über Fleisch und Gemüse gießen.

Bis hier kann das Gericht im Voraus zubereitet werden.

#### Einige Stängel Petersilie

Wenn Sie das Essen sofort servieren wollen: Den Bräter zudecken und das Ragout 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, dabei Fleisch und Gemüse mehrmals mit Sauce begießen. Im Bräter zu Tisch bringen oder das Ragout auf einer Servierplatte mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.

Wenn Sie das Essen später servieren wollen: Das Ragout nach dem Abkühlen zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Etwa 15 bis 20 Minuten vor dem Servieren aufkochen, dann 10 Minuten zugedeckt sachte köcheln lassen, dabei hin und wieder Fleisch und Gemüse mit Sauce begießen.

### Rindfleisch und Zwiebeln in Bier geschmort

## CARBONNADES À LA FLAMANDE

Fleisch in Bier zu schmoren ist eine belgische Spezialität. Das Rindfleisch bekommt dadurch eine ganz andere Geschmacksnote als das *Bourguignon* durch den Rotwein. Etwas brauner Zucker überdeckt die leichte Bitterkeit des Bieres und ein Schuss Essig zum Schluss gibt dem Gericht zusätzlichen Charakter. Bieten Sie Petersilienkartoffeln oder Butternudeln, einen grünen Salat und Bier dazu an.

#### Für 6 Personen

1,3 kg mageres Rindfleisch aus Nacken oder Hüfte, am Stück  
2 bis 3 EL ausgelassenes Schweinefett oder gutes Speiseöl  
Eine schwere Bratpfanne

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Das Fleisch in 5 bis 10 cm breite und 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Eine 2 mm hohe Schicht Fett oder Öl in die Bratpfanne gießen und erhitzen bis kurz bevor es zu rauchen beginnt. Die Rindfleischscheiben nach und nach darin braun anbraten, dann beiseite stellen.

700 g in Scheiben geschnittene Zwiebeln  
Salz und Pfeffer  
4 gepresste Knoblauchzehen

Ein feuerfester, etwa 9 cm tiefer Bräter mit einem Durchmesser von 22 bis 25 cm  
Salz und Pfeffer

¼ l kräftiger Rinderfond oder fertige Rinderbrühe  
½ bis ¾ l helles Bier, zum Beispiel Pils  
2 EL heller brauner Zucker  
Ein Kräuterbouquet aus 1 Lorbeerblatt, 6 Stängel Petersilie, und ½ TL Thymian, in eine Gaze gebunden

1½ EL Maisstärke, mit 2 EL Weinessig verrührt

Petersilienkartoffeln oder Butternudeln  
Einige Stängel Petersilie

Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Die Zwiebeln in das Fett in der Pfanne geben, nach Bedarf noch etwas mehr Fett dazugießen und etwa 10 Minuten unter häufigem Rühren leicht braun werden lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch unterrühren.

Die Hälfte des braun angebratenen Rindfleisches in den Bräter legen und vorsichtig salzen und pfeffern. Die Hälfte der Zwiebeln auf das Fleisch geben. Diesen Vorgang mit dem restlichen Fleisch und Zwiebeln wiederholen.

Den Fond oder die Brühe in der gleichen Bratpfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, erhitzen, dabei unter Rühren den Bratensatz loskochen. Die Flüssigkeit über das Fleisch gießen. So viel Bier dazugießen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Den braunen Zucker unterrühren. Das Kräuterbouquet unter den Fleischscheiben vergraben. Auf dem Herd leicht aufkochen lassen, dann den Bräter zugedeckt in das untere Drittel des vorgeheizten Backofens stellen. Die Temperatur so regulieren, dass die Flüssigkeit sehr schwach siedet. Nach 2½ Stunden sollte das Fleisch so zart sein, dass es sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt.

Das Kräuterbouquet entfernen. Die Flüssigkeit aus dem Schmortopf in einen Kochtopf abgießen und entfetten. Die Stärke-Weinessig-Mischung unter die Kochflüssigkeit rühren und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Sorgfältig abschmecken. Sie sollten jetzt etwa ½ l Sauce haben. Diese zurück auf das Fleisch gießen.

Bis zu diesem Schritt lässt sich das Gericht im Voraus zubereiten.

Wenn Sie das Essen servieren wollen, geben Sie den Deckel auf den Bräter und lassen Sie die *Carbonnades* 4 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis das Fleisch gründlich durcherhitzt ist. Entweder direkt im Bräter auftischen oder das Fleisch mit Kartoffeln oder Nudeln auf einer heißen Servierplatte anrichten, Sauce darübergießen und mit Petersilie garnieren.