

Daube provencale

Zutaten

...für 4 Personen

...für die Marinade, in der das Fleisch 24 Stunden eingelegt wird

ca. 2 Flaschen kräftigen Rotwei

1 Karotte

2 Lorbeerblätter

1 Stangensellerie

eine Handvoll schwarze Oliven

5-8 geschälte Schalotten

5 Knoblauchzehen

2 EL frischer Thymian

1 EL frische Rosmarinnadeln

1,5 kg Rindfleisch von der Schulter

1 Beinscheibe mit Knochen

2-4 EL Butterschmalz

2 getrocknete Chilischoten

2 Karotten

½ Stange Lauch

1 Stück Knollensellerie

1-2 Dosen Pizzatomen oder Tomaten-Concassée

200 g Bauchspeck oder Schinkenreste

3-4 cl Cognac

Beilage: Polenta

Crème fraîche

Zubereitung

So geht's

...für die Marinade

Karotten, Stangensellerie, Schalotten und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden und zusammen mit den Kräutern in eine Schüssel geben.

Das Fleisch trockentupfen und entweder selbst oder vom Metzger des Vertrauens würfeln lassen und 24 Stunden bei Zimmertemperatur in die Marinade geben.

Danach wird das Fleisch aus der Marinade genommen und trocken getupft, sonst funktioniert das anbraten nicht.

...für das Fleisch

Wie immer bei mariniertem Fleisch, muss es vor dem Anbraten abgetrocknet werden. Ok, das ist nicht ganz so einfach, aber ein bisschen geht das zumindest.

In einem Schmortopf erhitzt Du das Butterschmalz. Zugegebenermaßen ist das Anbraten von eingelegtem Fleisch immer eine kleine Wutzerei, aber es lohnt sich immer :)

Während des Anbratens das Fleisch gut salzen, die Schalotten dazu geben, den Bauchspeck und zum Abschluss mit Cognac ablöschen.

Dann gibst Du das Gemüse aus der Marinade dazu und 200 ml Pizzatomen.

Die Fleischstücke im Schmortopf sollten gut mit Marinade bedeckt sein, d.h. jetzt kannst Du mit



dem Wein aus der Marinade auffüllen...

...das Schmoren

Das Ganze geht jetzt bei 100 Grad für 4-5 Stunden in den Ofen und darf langsam schmoren. Nach dieser Zeit öffnest Du den Topf und probierst erstmal... schon jetzt wird Dich das butterzarte Fleisch und die intensiven Aromen vom Hocker hauen. Sollten die Fleischwürfel noch nicht weich genug sein, schaden 2 weitere Stunden im Backofen auch nicht. Aber die Hitze sollte nicht erhöht werden nur weil die Zeit knapp ist... plane lieber ausreichend Zeit ein, dann klappt das auch...

...für die Sauce

Ist das Fleisch fertig, gibst Du die Flüssigkeit mit allen Kräutern und Gewürzen in eine Kasserolle, das Fleisch bleibt warm im Topf zurück.

Der Schmorsaft wird jetzt unter Zugabe des restlichen Rotweins (der aus der Marinade) bei großer Hitze reduziert.

Zum Schluss kommt erneut frischer Thymian und durchgepresstem Knoblauch dazu, denn durch das lange Schmoren verändert sich der Geschmack der Kräuter und nimmt ab.

Abgesehen davon braucht eine Daube viel Geschmack.

Abschließend die reduzierte und abgeschmeckte Sauce wieder zum Fleisch geben und warm stellen.

Dazu gibt es Polenta: eine französisch-italienische Verbandelung sozusagen J, gut passen aber auch breite Bandnudeln und diese Beilagen verlangen nach einer guten Würzung.

Die Polenta nach Packungsanleitung kochen, mit einem runden Speisering/ -former auf den vorgewärmten Teller geben und das provenzalische Gulasch darüber geben...

Recipe by zartbitter & zuckersüss at <https://zartbitter-und-zuckersuess.de/daube-provencale/>