

Daube provençale - Provenzalisches Schmorfleisch

Hinweis: Das Fleisch wird über Nacht mariniert und benötigt 4 Stunden Schmorzeit!

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Rinderschulter (Tafelspitz)
- 200 g Speck
- 1 l Rotwein (Empfehlung: Côtes de Provence)
- 400 g Möhren
- 300 g schwarze Oliven
- 4 EL Tomatenmark
- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Glas Rinderfond
- 4 EL Mehl
- etwas geriebene Orangenschale
- 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und über Nacht mit Rotwein, Oliven, Knoblauch, Orangenschale, Nelken und einer klein geschnittenen Möhre marinieren.

Am nächsten Tag das Fleisch und den Speck in einer Kasserolle mit Olivenöl anbraten, etwas Mehl darüber streuen und kurz mitbraten. Mit der Marinade und dem Rinderfond aufgießen, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Kräuter zufügen. Möhren und Oliven hinzugeben und das Tomatenmark einrühren. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Bräter 4 Stunden köcheln lassen, bei Flüssigkeitsverlust etwas Marinade oder Rinderfond nachgießen.

Dazu passen Kartoffeln, Nudeln oder schlichtes Baguette mit Salzbutter. Wir trinken immer den gleichen Wein dazu, den ich auch zum Kochen benutzt habe.