

Bœuf provençal (2x)

Andree

Bouquet garni:

2 Petersilie
1 Lorbeer
1 Thymian austupfen

Zutaten für ca. 8 Pers.: 1 kg Rindergulasch, 3 Zwiebeln, 10 Sardellenfilets in Öl, 2 gr. Dosen geschälte Tomaten, 3 Knobli, 2 Stgl. Rosmarin, 1 Bouquet garni, 12 entsteinte schwarze Oliven, 12 entsteinte grüne Oliven, 30g Butter, 4 Eßl. Olivenöl, 35cl Weißwein (Chardonnay od. weißer Bordeaux), 3 Eßl. Alkohol mit Anisgeschmack, 1 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Thymian^{Blätter}, Salz, Pfeffer (Bread)
↳ kann auch statt Kohlrabi getrunken werden!

- * Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden u. in eine Schüssel geben
- * Alkohol, Weißwein, Olivenöl u. Thymian werden hinzugefügt, salzen, pfeffern => 2 Stunden mindestens zugedeckt ziehen lassen (hier 1 Stunde ...)
- * Tomaten in ein Sieb geben, damit sie abtropfen können
- * nach einer Stunde Fleisch abtropfen lassen => Marinade nicht wegwerfen!!
- * in einem Kochtopf werden Fleisch ~~u. die in Ringe geschnittenen~~ Zwiebeln mit Butter aufgedünstet, Zwiebeln dazu
- * Mehl drüberstreuen u. unter ständigem Rühren 5 Min. weiter dünsten
- * Tomaten, Bouquet garni, Rosmarin, halbierte Sardellenfilets, Marinade u. gepressten Knobli dazugeben / mischen u. zum Kochen bringen / ca. 15 Min. köcheln (im Bus, falls windig!)
- * Oliven im heißen Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen u. grob hacken
- * Fleisch herausnehmen / Tomatensofse um 1/3 einkochen
- * Fleisch + Oliven in den Topf geben
ca. 15 Min. vor dem Servieren:
Fleisch bei niedriger Temperatur 10 Min. weiterköcheln