

Das Schmoren ist die edelste Form, aus Fleisch schmackhafte Gerichte zu kochen. Die Idee ist, alle Aromen aus dem Fleisch zu ziehen und diese mit der Schmorflüssigkeit zu einer grandiosen Soße zu vermählen. Das geht nur langsam. Und in einem passenden Pott. Schon öfter habe ich von meinem wunderbaren, emailierten und ovalen Gusseisentopf von Le Creuset vorgeschwärmt. Mittlerweile weißt ich: Ohne ihn wäre Gerichte wie **Ossi Bucco** oder **Bœuf bourguignon** kaum richtig zu kochen. Außerdem habe ich herausgefunden, dass alles noch aromatischer wird, wenn der Bräter zum Schmoren im Backofen untergebracht wird. Deshalb habe ich eine neue Variante des Rindfleisch-in-Rotwein-Rezepts entwickelt.

Vor der eigentlichen Kochanleitung muss über drei Komponenten nachgedacht werden. Wie immer darf das Schmorfleisch nicht zu mager sein und sollte sogar einen gewissen Anteil an Sehnen besitzen, weil beim Schmoren das Kollagen herausgeholt wird, das der Soße Bindung gibt. Viele bekannte Köche empfehlen daher Wade bzw. Hesse vom Rind. Am besten am Knochen, den man mit dem, was beim Parieren anfällt zur Brühe gekocht wird, die später den Wein ergänzt. Gute Idee, aber nicht jede Fleischerei hat Wade bzw. Hesse im Angebot. Richtige Metzger verkaufen dieses Stück meist auf Bestellung. Es geht aber auch viel einfacher, wenn man das Parieren nicht scheut: Überall kriegt man die sogenannte „Beinscheibe“, die eigentlich zur Suppe gedacht ist. Kriegt man aber große (Durchmesser) und dicke (mindestens vier Zentimeter hoch) Beinscheiben, kann man aus denen hervorragend **Bœuf bourguignon** erstellen. Zudem sind diese Stücke, selbst wenn sie nicht aus Massenhaltung stammen, immer erschwinglich – bei Schlösser auf der Oststraße liegt der Preis bei knapp 10 Euro pro Kilo.

Zweitens der Wein. Laut Name sollte der Beerensaft aus dem Burgund stammen, also ein Burgunder sein. Tatsächlich ergeben typische Weine aus dem Burgund den klassischen geschmack, aber eigentlich passt jeder trockene Rotwein mit relativ geringer Säure – zum Beispiel von Ahr oder aus Südfrankreich. Was gar nicht geht, ist billige Plörre aus dem Supermarkt; der Wein muss schon eine gewisse Qualität haben und so schmecken, dass man ihn gern zum Essen trinken mag. Konkret: Unter sieben Euro pro Flasche (0,7 Liter) geht kaum etwas.

Das Originalrezept schreit nach Silberzwiebeln. Aber nicht den blassen Kügelchen, die gepicklet in Gläsern geliefert werden, sondern der speziellen Zwiebelsorte, bei der die Früchte kugelrund sind und kaum größer als eine Eichel. Die kriegt man in unseren Breiten

entweder gar nicht oder beim optimal sortierten Gemüsehändler auf dem Markt für Besserverdiener. Aber nicht einmal meine Lieblingsgemüseexperten auf dem Carlsplatz haben immer Silberzwiebeln am Start, weil sie zu selten verlangt werden. Was tun? In türkischen Gemüseläden – z.B. Onur Esen an der Bilker Allee – werden verschiedene Zwiebelarten lose angeboten. Meist gibt es darunter eine Sorte, die von außen der Silberzwiebel ähnelt. Die Aufgabe besteht nun darin, genau 20 der kleinsten Exemplare auszuwählen.

### Die Zutaten (für gut und gerne 4 Personen):

1,2 kg große, dicke Beinscheiben vom Rind (gewogen mit Knochen!)

1 ~ 1,2 l Rotwein

1/2 l Rinder- oder Kalbsfond aus dem Glas

200 g durchwachsener Räucherspeck (ohne Schwarte)

400 g Möhren

300 g Silberzwiebel (ca. 20 ~ 25 Stück)

400 g kleine, braune Champignons (ca. 20 ~ 25 Stück)

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Döschen Tomatenmark

2 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

Olivenöl, Butter

Salz, Pfeffer, Mehl

### Die Zubereitung:

Das Fleisch von den Knochen lösen, die Außenhaut komplett wegschneiden. In möglichst gleichgroße Würfel von ca. 5 cm Kantenlänge schneiden. Aus den Knochen und dem beim Parieren entfernten Zeug kannst du eine prima Brühe kochen. Den Speck in Streifen mit quadratischem Grundriss (Lardons) schneiden. Die mittelgroße Zwiebel würfeln und die Knoblauchzehen mit Schale andrücken. Säubere die Champignons und entferne den Stiel. Pell die Silberzwiebeln. Schäl die Möhren mit dem Sparschäler und schneide sie in Stücke so groß wie die Champignons und die Silberzwiebeln. Falls vorhanden: Füll Thymian, Rosmarin und

Lorbeerblätter in ein Gewürzei. Falls nicht: Binde die Sachen zu einem Sträußchen (Bouquet garni). Gib Mehl in eine Schüssel und würze kräftig mit Salz und schwarzem Mühlenpfeffer.

Erwärme eine EL Olivenöl und einen EL Butter im Bräter deines Vertrauens. Schwitze zuerst die Silberzwiebeln an bis sie goldbraun sind. Gib die Möhrenstücke dazu und lass sie auch eine Weile anschwitzen. Nimm Zwiebeln und Karotten raus und brate auch die Pilze kurz durch. Entferne sie auch aus dem Bräter und stell das Gemüse beiseite. Erhitze jetzt Olivenöl (E-Herd Stufe 7). Wälz die Rinderwürfel im gewürzten Mehl, klopf sie leicht ab und brate sie dann portionsweise recht scharf im Öl an. Nimm das Fleisch raus und stell es beiseite. Reduzier die Temperatur und lass die Speck-Lardons langsam aus. Schwitze die gewürfelte Zwiebel im Speckfett an. Röste zuletzt auch das Tomatenmark an. Lösch das Ganze mit 1/4 l Wein ab und lass den fast ganz einkochen.

Spätestens jetzt heizt du das Rohr auf 150° Umluft vor. Dann gibst du das Fleisch in den Sud, dazu den Fonds und füllst mit dem Rest Rotwein auf. Das rühst du sanft durch und gibst anschließend das Bouquet garni bzw. das Gewürzei hinzu. Außerdem salzt du die Schmorerei und würzt mit ein paar Umdrehungen der Pfeffermühle. Leg ein Stück Backpapier auf den Topf und dann erst den Deckel drauf, so reguliert sich die Verdampfung im Ofen besser. Und in diesem Ofen verbringt der Bräter samt Inhalt nun mindestens zweieinhalb Stunden unbeaufsichtigt.

Dann holst du den Pott aus dem Rohr und entnimmst Fleisch und Speck. Entferne die Kräuter und passier die Schmorflüssigkeit durch ein Spitzsieb. Pürier die Sache mit dem Zauberstab. Dann kommt sie zurück in den Bräter. Rühr gut 100 g kalte Butter auf kleiner Flamme in die Soße. Schmeck erneut mit Salz und Pfeffer und eventuell mit ein wenig Zucker ab, wenn der Wein doch zuviel Säure hatte. Nun kommen Fleisch, Speck und das vorbereitete Gemüse wieder in den Pott, wo alles bei milder Hitze (Stufe 2 am E-Herd) 20 bis 30 Minuten durchzieht. Fein gehackte Petersilie kann, muss aber nicht.

Serviert wird ein Bœuf bourguignon traditionell im tiefen Teller mit einem Löffel als einzigem Werkzeug. Denn das Fleisch ist so zart geworden, dass man mit dem Löffel mundgerechte Stücke abteilen kann. Als Beilage sollte Baguette reichen. Gut passt aber auch ein Stampf dazu. Hergestellt aus Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Sellerie oder Pastinaken oder beliebige Mischungen davon; mit Brühe püriert und mit ordentlich Butter nett gemacht. So ein Stampf

sollte unbedingt noch spürbare Stücke enthalten.