




Boef Bourguignon

 Zeit gesamt
1h 50min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Champignons, braun	350 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Rinderfleisch für Gulasch	1 kg
Salz	
Thymian, frisch	15 g
Lorbeerblätter, getrocknet	4 St.
Olivenöl	2 EL
Bauchspeck	100 g
Rotwein, trocken	500 ml
Rinderbrühe	1 L
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Speisestärke	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, Küchenkrepp, Küchengarn, Monsieur Cuisine

1. Karotten waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebeln halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Gulasch waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen. Thymian waschen, trocken schütteln und mit Lorbeerblättern mithilfe von Küchengarn zusammenbinden.
2. In den Mixbehälter Zwiebeln und Knoblauch geben; 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Olivenöl dazugeben und 3 Min./Stufe 1/120 °C dünsten. Gulasch und Bauchspeck zugeben und 6 Min./Anbratstufe anbraten.
3. Champignons, Karotten, Rotwein, Rinderbrühe, Thymian und Lorbeer hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Kocheinsatz Kartoffeln gleichmäßig verteilen und in den Mixbehälter geben. Boef Bourguignon ohne Messbecher 60 Min./Dampfgarstufe kochen.
4. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kartoffeln aus dem Mixtopf nehmen. In einer Schüssel Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verrühren. Stärke in den Mixtopf geben und weitere 2 Min./Dampfgarstufe kochen. Boef Bourguignon auf Tellern servieren. Mit frischer Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 913 kcal

Kohlenhydrate 64 g

Eiweiß 32 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 47 g
