



Boeuf Bourguignon

Zeit gesamt
🕒 2h 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rindergulasch	1 kg
Zwiebeln, gelb	3 St.
Rotwein, trocken	750 ml
Karotten	350 g
Knollensellerie	300 g
Lauch	2 St.
Sonnenblumenöl	3 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Rosmarin, frisch	8 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Champignons, weiß	250 g
Speckstreifen	100 g
Brauner Zucker	1 TL
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. 2 Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. In einer Schüssel Fleisch, Zwiebelwürfel und Rotwein mischen und ca. 30 Min. zugedeckt marinieren lassen.
2. In der Zwischenzeit Karotten schälen, Enden entfernen und würfeln. Sellerie schälen und würfeln. Porree waschen, Wurzelansatz entfernen und würfeln.
3. Fleisch abtropfen lassen, dabei Marinade auffangen und trocken tupfen. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Fleisch rundherum ca. 4–5 Min. anbraten. Vorbereitetes Gemüse, Lorbeer, Rosmarin und Marinade zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Std. schmoren lassen.
4. Währendessen Pilze ggf. putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und den Speck darin fettfrei für ca. 3–4 Min. kross anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pilze und Zwiebel im Speckfett ca. 4 Min. anbraten. Mit Speck zum Schmortopf geben.
5. Boeuf Bourguignon vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Auf Teller anrichten und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	945 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	45 g