

Boeuf Bourguignon mit Crème fraîche

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Rindfleisch z.B. Schulter
	Salz, Pfeffer
1 EL	Mehl
4 EL	Butterschmalz
2	Möhren
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
250 g	Champignons
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
300 ml	Rinderfond
2 Zweige	Thymian
100 ml	Sahne
100 g	Crème fraîche

Zubereitungszeit: 40 Min.; Garzeit: 2-3 Std.

- Rindfleisch in grobe Würfel schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.
- In einem großen, schweren Topf oder Bräter Butterschmalz bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Rindfleischstücke portionsweise scharf anbraten, bis sie rundherum braun sind. Das Fleisch ebenfalls herausnehmen und beiseite stellen.
- Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln vierteln und Knoblauch fein hacken. Champignons putzen und vierteln.
- Die Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anrösten, bis sie leicht goldbraun sind. Champignons hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten.
- Tomatenmark hinzufügen und alles gut vermischen.
- Mit Rotwein ablöschen und den Rinderfond hinzufügen. Gut umrühren, um Bratrückstände vom Topfboden zu lösen.
- Das Fleisch und Thymian in den Topf zurückgeben. Bei niedriger Hitze zugedeckt etwa 2-3 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist und fast auseinanderfällt. Gelegentlich umrühren.
- Die Sahne und Crème fraîche unter die Sauce rühren. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Sauce etwas eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Tipp:

Durch die Sahne und Crème fraîche erhält die Sauce eine besonders cremige Konsistenz und mildert die Säure des Rotweins etwas ab, Alternativ kann man der Sauce final einige Stücke eiskalte Butter unterrühren, das macht sie ebenfalls besonders sämig und unterstützt den würzigen Geschmack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
121 kcal	7,4 g	3,3 g	8 g	14,6 mg