

Daube niçoise

Zutaten :

2 kg Rinderschmorfleisch*
200 g geräucherten Bauchspeck
oder 1 Stück Kalbsknochen
250 g Zwiebeln
200 g Karotten
100 g Stangensellerie
3 Knoblauchzehen
30 g getrocknete Steinpilze
5 cl Schnaps (marc de provence)
1 gestrichener TL getrockneter Thymian oder Provencekräuter
3 getrocknete Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
0.7 ltr Rotwein
1 Dose (400g) gehackte Tomaten
Schale einer Bio-Orange (mind. 1 Tag an der Luft getrocknet)

Fleischsorten:

Paleron (auf dt: Mittelbug) mit einer charakteristischen Sehne in der Mitte
Galinette (dt: Rinderhesse oder Oberschale), ebenfalls sehr sehniges Fleisch
Collier (dt: Nacken, Kamm)
Jarret de boeuf: Scheibe aus der Vorderkeule (wie Ossobuco, aber vom Rind statt vom Kalb)

Die zähe, sehnige und von Fettadern durchzogene Ausgangskonsistenz dieser Fleischstücke verwandelt sich durch langes, sanftes Schmoren in weiches, saftiges Fleisch mit einem ausgeprägten, aber sehr angenehmen Geschmack, Fett und Sehnen schmelzen, bzw. verwandeln sich in eine kollagenhaltige, weiche Masse – also AUF KEINEN FALL wegschneiden!

Bei Zubereitung im Ofen: Ofen auf 140° vorheizen

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
Die Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
Den Sellerie putzen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden
Beim Speck evtl. Knorpelstücke und die zähe Haut an der Unterseite entfernen, und den Speck in ca. 5 mm - 1 cm dicke Stifte schneiden
Den Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden
Beiseite stellen.

Das Fleisch in grobe Würfel (3 x 3 cm) zerteilen und portionsweise salzen und in heißem Olivenöl anbraten, so dass die Fleischwürfel rundherum kräftige Röstspuren aufweisen. Das gebratene Fleisch in den Bräter geben. Evtl. Knochenstücke zugeben.

Wenn alles Fleisch gebraten ist, Bräter auf die Herdplatte stellen, ein Loch freischaben und den Schnaps hineingießen.

Loch wieder schliessen, Bräter kurz ein paar Mal hin- und herruckeln und dann die Schnapsdämpfe mit einem Feuerzeug entzünden.

Bräter wieder beiseite stellen.

Röstgemüse zusammen mit den getrockneten Kräutern in der Pfanne braten, bis sie deutliche Röstspuren aufweisen. Zum Fleisch geben.

Lorbeerblätter und Gewürznelken und evtl. Orangenschale zugeben, die Tomaten (kurz in einem Sieb den Saft etwas abtropfen lassen) unterrühren und den Bräter auf die Herdplatte stellen. Wein zugießen. Die Fleisch-Gemüsemischung sollte ganz vom Wein bedeckt sein. Meist ist dies nicht der Fall, dann einfach mit heißem Wasser auffüllen, bis es bedeckt ist.

Erhitzen, bis es leicht köchelt, Deckel drauf und ins vorgeheizte Rohr geben oder auf der Herdplatte sachte blubbern lassen.

Nach ungefähr drei Stunden die Steinpilze in heissem Wasser einweichen und wenn sie weich sind, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser fischen (nicht in ein Sieb abgiessen, da bei getrockneten Pilzen oft noch Sand enthalten ist, der sich beim Einweichen am Boden der Schüssel absetzt. Giesst man alles durch ein Sieb, vermischt sich der Sand wieder mit den Pilzen und dann hat man ihn im Essen)

Die Pilze untermischen und alles wieder ins Rohr zurück.

Eine Stunde später – also nach vier Stunden – den Schmortopf aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen.

Soll die Daube dann serviert werden, wie eingangs beschrieben, wieder erwärmen.