

Gardianne (Daube provençale)

Zutaten :

1 kg Schmorfleisch vom Stier*
2 mittlere Zwiebeln
1 kleine Zwiebel
1 gute Prise getrockneter Thymian
4 - 6 Gewürznelken
1 gute MS gemahlener Zimt
½ TL Ingwerpulver
¼ geriebene Muskatnuss
2 Knoblauchzehen
3 getrocknete Lorbeerblätter
ca. 0,5 – 0,75 ltr Rotwein, z.B. Côte du Rhône
ca. 20 schwarze, entsteinte Oliven

Olivenöl, 1 gehäufter EL Mehl

*in der Provence gibt es das vom Metzger oft schon fertig portioniert als ‚Gardianne‘ zu kaufen.
Alternativ nimmt man normales Rindfleisch: überwiegend Mittelbug, gerne auch Nacken

Zubereitung

Ofen auf 140° Umluft vorheizen.

Das Fleisch in sehr große Stücke – jeweils ca. 70 - 100 Gramm – schneiden.

2 mittelgroße gelbe Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die kleine Zwiebel schälen, halbieren und mit den Gewürznelken spicken.

Im Bräter die Zwiebelstreifen mit dem getrockneten Thymian in Olivenöl anbraten bis die Zwiebeln erste Röstspuren aufweisen. Bräter beiseite stellen.

In einer Eisen- oder Edelstahlpfanne die gesalzenen Fleischstücke auf 2 Portionen aufgeteilt in Olivenöl rundherum braun anbraten (alles Fleisch auf einmal wäre zu viel)

Angebratenes Fleisch in den Bräter mit den Zwiebeln geben und die Fleischstücke jeweils mit Mehl bestäuben und verrühren, bis alles Mehl vom Fett aufgesaugt wurde: Es darf hinterher am Fleisch kein weißes Mehl mehr sichtbar sein.

Das Mehl dient dazu, die Sauce sämig zumachen. Käme aber pures, also weißes Mehl direkt mit Flüssigkeit in Verbindung, ergibt das Mehlklumpen.

Ist alles Fleisch angebraten, den geschälten und gewürfelten Knoblauch sowie die Gewürze zugeben und die gespickten Zwiebelhälften dazulegen.

100 ml Wasser in der Fleischpfanne aufkochen und somit den Bratansatz loskochen. Diese Brühe über das Fleisch in den Bräter gießen.

Rotwein angießen, bis das Fleisch fast komplett mit dem Wein bedeckt ist:

Bei den hier verwendeten 1,2 kg Fleisch im kleinen Schmortopf waren das etwas mehr als 0,5 Liter Wein. (Haben Sie nicht genug Wein, notfalls mit etwas Wasser auffüllen)

Den Schmortopf nochmal kurz auf die Herdplatte stellen und das ganze aufkochen. Dabei fängt er an zu schäumen: das ist das vom Fleisch abgesonderte Eiweiß.

Den grauen Schaum kann man (muss man aber nicht unbedingt) während des Erhitzens mit einem Löffel abschöpfen und wegwerfen.

Deckel auf den Bräter und ins vorgeheizte Rohr geben(2.Schiene von unten).

Nach den ersten drei Stunden im Rohr, den Bräter herausnehmen, die beiden gespickten Zwiebelhälften entfernen (beißt man später beim Essen auf eine Gewürznelke, ist das sehr unangenehm)und die Oliven unterrühren. Deckel drauf unter nochmal eine Stunde weitergaren.

Variante:

Ich hatte nach den drei Stunden den Bräter beiseite gestellt und abkühlen lassen.

Eine Stunde vor dem geplanten Essen, erst jetzt die beiden Zwiebeln entfernt und die Oliven zugeben und dann wieder eine Stunde im Ofen heisswerden lassen.

Mit Nudeln serviert. Sehr gut passen dabei die frischen Tagliatelle, die man heute in jedem Supermarkt in der Frischetheke bekommt. Alternativ: Reis