

## Boeuf Dijon:

Hauptspeisen

leicht

Zeit: ca. 1 Std.

Vorbereitungen: Marinierzeit (über Nacht)

Am Vortag die Fleischscheiben großzügig mit Senf bestreichen, in eine Schüssel schichten, verschließen und für 24 Std, mindestens aber über Nacht, marinieren. (jh)

Das Rezept habe ich auf der Insel Île d'Oléron bei Freunden zum ersten Mal gegessen. Ein perfektes Gericht, wenn viele Leute kommen, man gerne alles vorbereitet oder sich die üblichen Zuspätkommer unter den Gästen befinden :-)  
Tolles Match mit sowohl Cabernet, Syrah als auch Merlot.  
(jh)

### Zutaten für 4-6 Personen

pro Person 1-2 Rouladenscheiben, die deutlich dünner als normal geschnitten sind (sehr lange Scheiben halbieren oder sogar dritteln)

mind. 1 Netz Zwiebeln (manchmal braucht man auch mehr, je nach Personen und Brätergröße)

1-2 Lorbeerblätter

1/2 bis 1 Glas Dijon-Senf

Salz, schwarzer Pfeffer

Mehl

0,75 bis 1 l Brühe (kräftige Geflügel- oder leichte Rinderbrühe)

0,5 bis 0,75 l Rotwein (z.B. Cockatoo Cabernet Merlot oder Simply Sunshine Red)

2-4 Knoblauchzehen

Thymian

### Zubereitung:

Vorab: -Immer abwechselnd Braten, Ablöschen, Schichten, Würzen...

1. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

2. Die Fleischscheiben nacheinander in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, jeweils scharf bei mittlerer bis hoher Hitze in einer beschichteten Pfanne in etwas Brat-Olivenöl anbraten. Leider sieht danach der Herd entsprechend aus... aber nur die Ruhe, es lohnt sich.

3. In einen Bräter (mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausgerieben), beginnend mit den rohen Zwiebeln, diese abwechselnd mit Fleischscheiben (von den immer einige nebeneinander passen und an den Rändern ruhig leicht überlappen dürfen) einschichten; jede Lage salzen und pfeffern und etwas Thymian aufstreuen (wenn möglich: 3 frische Zweige einlegen, mindestens aber 2 TL getrockneten Thymian). Bratensatz in der Pfanne zwischendurch abwechselnd mit Brühe und Wein ablöschen und Sud mit in den Bräter geben. So reinigt man zwischendurch die Bratpfanne und gewinnt noch die Brataromen für die Sauce.

Die Flüssigkeit sollte am Schluß die letzte Schicht (die aus Zwiebeln bestehen muß) leicht bedecken. Die Zwiebeln schwimmen natürlich obenauf, aber das Fleisch muss gut bedeckt sein. Knoblauchzehen und Lorbeerblätter einlegen.

4. Im Backofen bei 155-170° mindestens 3 Std. garen. Am Schluß dürfen die oberen Zwiebeln ganz dunkel und kross werden.

5. Das Fleisch ist dann total mürbe und zerfällt fast. Kann auch gut noch am nächsten Tag gegessen werden.

Anrichten / Tips:

Klassisch dazu: Kartoffelgratin... (Herbst / Winter) oder Baguette.

Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---