

# Daube de boeuf

## Zutaten für 4 Personen

- 1kg Rindfleisch zum Schmoren
- 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine Möhren, 1 Bio-Orange
- 1/2 Bund Thymian, 1 EL Wacholderbeeren
- 1/2 Liter Rotwein (z.B. Cabernet Sauvignon)
- 5 EL Öl
- 1 Zwiebel, 50g Bacon
- 1 EL Mehl
- 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 EL Kräuter der Provence
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Salz, Pfeffer, 1 TL Honig

## Zubereitung

Am Vortag Zwiebel, Knoblauch und Möhre fein würfeln. Orange heiß abwaschen, die Schale dünn abschälen und den Saft auspressen. Alles zusammen mit dem Thymian, Wacholderbeeren und Rotwein mischen. Das Fleisch in 2-3cm große Stücke schneiden, dazugeben und über Nacht marinieren.

Zwiebel in feine Ringe schneiden. Bacon in Streifen schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einer Schmorpfanne jeweils 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze in 2 Portionen anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Erneut 1 EL Öl erhitzen, dann Zwiebel und Bacon anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Die Marinade durch ein Sieb in die Pfanne gießen und gut umrühren. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und für 1h bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren.

Anschließend die geschälten Tomaten, Lorbeer, Nelke und Kräuter der Provence zufügen und weitere 2h schmoren. Zwischendurch umrühren. Nelke und Lorbeer aus der Pfanne nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Dazu passt Baguette.