

Boeuf Bourguignon unter Druck gegart

Für 10 Portionen

Zutaten	Menge	Einheit
Rindfleisch durchwachsen	2.6	kg
Zwiebelstreifen	0.8	kg.
Knoblauch	4	Stk
Röstgemüse (Sellerie, Karotten, Lauch)	0.6	kg
Rotwein	1	L
Jus (braune Grundsauce)	2	L
Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer		
Rosmarin, etwas Tomatenmark		

Zubereitung

1. Im Voraus das Rindfleisch für 2 Tage mit Rotwein, Knoblauch, Piment, Lorbeer und Pfefferkörner marinieren. Das Fleisch zeitig genug aus der Marinade nehmen und trocknen lassen.
2. Das Fleisch in der vorgeheizten ELRO Druckgarbraisiere anbraten und wieder herausnehmen, würzen und auf die Seite stellen. Die Brattemperatur richtet sich nach der Fleischmenge, die anzubraten ist - in diesem Fall 210°C.
3. Dann Zwiebeln und Knoblauch in der ELRO Druckgarbraisiere weichdünsten, leicht tomatisieren und mit der vorher aufgekochten und durch ein Sieb gegebenen Rotweinmarinade (Proteinflocken) ablöschen. In diesem Schritt die Brattemperatur auf 170°C reduzieren.

Persönlicher Tipp vom Chef:

Ich püriere diese Mischung mit dem Stabmixer, gebe dann das Fleisch wieder in die Pfanne und dünste das es in der pürierten Zwiebel-Knoblauchmasse bevor ich mit Jus auffülle.

4. Nachdem alles kocht den Deckel schliessen, Druckgaren anwählen und die Garzeit einstellen (ca.30 min). Programm starten und Sicherheitsventil schliessen.

Achtung: Die effektive Garzeit richtet sich nach Grösse und Qualität des Fleisches.

5. Nach Ablauf der Garzeit zuerst das Sicherheitsventil öffnen und dann den Deckel. Wenn das Fleisch weich ist alles nochmals zum Kochen bringen. Das vorher angebratene Schmorgemüse dazugeben, nochmals durchkochen lassen und die Sauce abbinden.



6. Zum Schluss abschmecken. Als Beilage eignet sich hier sehr gut ein frisches Stück Baguette oder ein feiner Kartoffelstampf.

