



## *Boeuf en daube (traditionelles Rindfleischgericht der Provence)*

*Für 8 Portionen*

### *Zutaten:*

- *2 kg Rindfleisch, in mittelgroße Würfel geschnitten*
- *Olivenöl*
- *4 Knoblauchzehen*
- *3 Zwiebeln*
- *200 g grüner (durchwachsener) Speck, gewürfelt*

### *für die Marinade:*

- *3 Lorbeerblätter*
- *3 Gewürznelken*
- *1 getrocknete Orangenschale*
- *1 Stücklein Sternanis*
- *1 Flasche kräftiger Rotwein*
- *Pfeffer*
- *Salz*
- *150 g Entkernte, schwarze Oliven*

*Das Gefäß, in dem diese Speise gekocht wird, sollte aus Ton oder Gußeisen sein und einen schweren, vertieften Deckel haben, in den man während des Garens Wasser zur Verdunstung füllt (ich schlage den Römertopf vor). Das Fleisch sollte einige Stunden oder über Nacht in der Marinade liegen, damit es mürbe wird. In einer Pfanne Olivenöl sanft erhitzen und die grob zerkleinerten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch langsam darin andünsten. Speckwürfel und das abgetropfte marinierte Fleisch kurz anbraten. Das Ganze in den Tontopf geben und mit der Marinade übergießen, salzen und pfeffern. Den Deckel (eventl. umgekehrt) auf den Tontopf legen, in den Deckel Wasser füllen und in den vorgeheizten Backofen geben.*

*Das Fleisch muß langsam garen (je langsamer und länger die Daube gart, desto weicher wird das Fleisch). Zwanzig Minuten vor Ende der Garzeit die entkernten Oliven hinzufügen und mitköcheln lassen.*

*Bon appetit*