

1 kg Schulterscherzel od.
leicht durchzogenes
Rindfleisch

[Baharat](#) / [Quatres Epices](#)

Salz

1-2 EL Mehl

[Mycryo-Kakaobutter](#)

1 Flasche Rotwein,
kräftiger Burgunder

[Kräuter der Provence](#)

[OSCAR-Rindsfond](#)

120 g durchwachsener
Frühstückspeck

200 g kleine Schalotten

1 Zehe Knoblauch
gewürfelt

100 g Möhre(n)

100 g Sellerie

200 g kleine Champignons

Boef Bourignon

Fleisch in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden mit Salz und Baharat oder Quatres Epices würzen, in Mycryo wenden und ohne weitere Fettzugabe rundherum anbraten.

Ein gußeiserner Bräter ([Cocotte](#)) ist dafür ideal.

Danach das Fleisch mit dem Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze angehen lassen. Nach und nach mit dem Wein ablöschen; immer wieder einkochen lassen und wider ablöschen bis eine schöne Röstung und eine schöne Bindung entsteht und der Wein zu 3/4 aufgebraucht ist.

Das Ganze mit Kräutern der Provence würzen.

Mit dem restlichen Wein und Rindsfond aufgießen (das Fleisch soll mit Flüssigkeit bedeckt sein) und ca. 1 - 2 Stunden (je nach Fleischqualität auf ganz kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, ganz lassen. Speck in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit den Schalotten und dem gewürfelten Knoblauch anbraten.

Die Karotten und die Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Champignons zu der Zwiebel-Speckmischung geben.

Das Ganze ca. 20 Min. dünsten.

Danach das Gemüse zum Fleisch geben und zusammen nochmals 10 Min. köcheln lassen.

Die Sauce sollte eine leicht sämige Konsistenz haben.

Bei Bedarf mit etwas [Johannisbrotkernmehl](#) binden.

