

# Boeuf Bourignon vom Best- Beef-Rind mit Vichykarotten und Urgetreide

für 4 Personen

## Zutaten:

1 kg Rinderkeule  
750 ml Burgunderwein, trocken  
2 l dunkler Kalbsfond  
200 g Zwiebeln  
200 g Karotten  
200 g Sellerie  
50 g Tomatenmark  
100 g gehackte Echalotten  
300 g Champignons  
150 g Bacon  
Speisestärke  
200 g Urgetreide (Roggen, Dinkel, Gerste)  
200 ml Geflügelbrühe  
1 kleines Bund Schnittlauch  
300 g Karotten  
50 g Butter  
500 ml Vichywasser (ersatzweise anderes Mineralwasser)

## Zubereitung:

Die Rinderkeule in 4 Stücke teilen und heiß anbraten. Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen. In walnussgroße Stücke schneiden und zu dem angebratenen Fleisch geben. Das Tomatenmark dazugeben und im Anschluss mit dem Burgunderwein und dem dunklen Kalbsfond angießen. Abdecken und im Ofen bei 160°C weich schmoren. Den Bratenfond durch ein Sieb passieren, um ein Drittel einreduzieren und mit in Rotwein angerührter Speisestärke leicht abbinden.

In einer separaten Pfanne in Streifen geschnittene Echalotten, Champignons und Bacon scharf anbraten. Nun alle Zutaten zusammen erwärmen.

Das Urgetreide am Vortag in Wasser einweichen und anschließend in Salzwasser weich kochen. Die Karotten schälen, in gleich große Würfel schneiden. Die gehackten Echalotten in Butter anschwitzen, Karottenwürfel hinzugeben, mit dem Mineralwasser ablöschen und bissfest glacieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Peter Hain, Abteilungsleiter  
Bedienung am Dammer-Tor-Carré.

