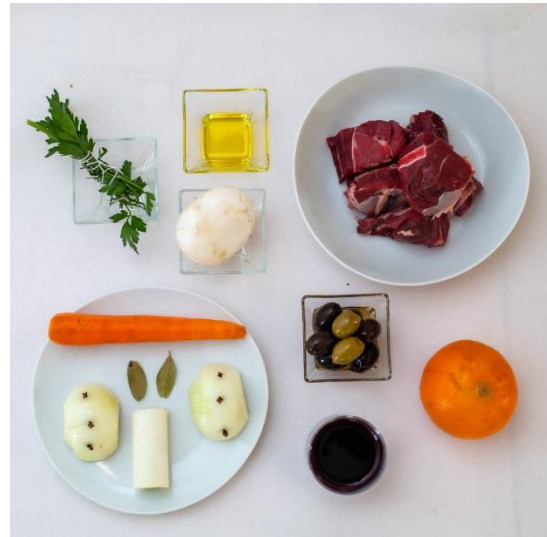


## Daube Provençale

### Zutaten

(für 6 Personen)

- 1.2 kg Rindfleisch (Backe, Tafelstück, weißes Scherzl)
- 180g Zwiebel gehackt
- 150g geräucherter Bauchspeck vom Schwein, in kleine Würfel geschnitten
- Bouquet Garni
- 100g entkernte schwarze und grüne Oliven gemischt



### Marinade

- 1 Flasche Rotwein (bevorzugt aus der Provence)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 5 Stk. Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- Lauch
- Schale einer halben Orange (ohne weiß)
- Olivenöl

### Verfeinern

In der Provence wird gerne auch Wildschwein anstatt Rindfleisch verwendet. Das gibt der Daube einen rustikaleren Touch.

Wie alle feinen Schmorgerichte, speziell mit Rindfleisch, kann man immer die Umami Rakete zünden. Pilze, Bonitoflocken, ein Schuss Sojasauce.

Gleichzeitig kann man mit der Menge und der Intensität der Oliven experimentieren. Weniger Oliven macht die Daube weniger bitter und milder. Alternativ kann man die Oliven auch durch etwas Tapenade ersetzen.

Man kann auch ca. ¼ des Weins für die Marinade mit Mineralwasser ersetzen. Das macht das Fleisch etwas weicher.

### Culinamus

Für unser **Culinamus** Daube starten wir mit dem Grundrezept und je nach Tagesverfassung starten wir ein mehr oder weniger großes Umamifeuerwerk.

### Vorbereitung

(15 Minuten am Vortag)

- Karotten, Zwiebel und Lauch in grobe Stücke schneiden
- Nelken, Lorbeerblätter, Olivenöl, Orangenzeste und Rotwein bereitstellen
- alle Zutaten in eine Schüssel geben, durchrühren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen

## Zubereitung (3 ½ Stunden)

- Zwiebeln, Bauchspeck, Oliven, Bouquet Garni und Olivenöl bereitstellen  
- das marinierte Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch von der Marinade trennen und mit Küchenrolle trocken tupfen. Die Karotten und den Lauch mit den Lorbeerblättern separat in eine Schüssel geben. Übrig bleibt der Wein mit den Zwiebeln und der Orangenzeste.



- in einem Schmortopf mit etwas Olivenöl das Fleisch abraten, bis es von allen Seiten gut gebräunt ist  
- gleichzeitig in einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das die Zwiebeln anschwitzen.

- Speck dazugeben und leicht bräunen, Karotten und Lauch dazugeben und mitrösten.



- Parallel dazu die Marinade mit Orangenzeste, Zwiebel, Nelken und 200ml Wasser zum Kochen bringen und zirka 10 Minuten kochen lassen.

- die angebratenen Zwiebeln mit dem Speck zum Fleisch geben und durchrühren.

- Die Marinade durch ein Sieb passieren und zum Fleisch geben. Die Orangenzeste und die Zwiebeln werden nicht weiterverwendet.



- optional kann man jetzt auch Pilze oder Bonitoflocken dazugeben.

- Bouquet garni dazugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen.

- eine halbe Stunde vor dem Ende der Kochzeit die Oliven dazugeben.

- Wer genügend Zeit hat, lässt die Daube (am besten über Nacht) auskühlen und wärmt das Ganze (am nächsten Tag) vorsichtig auf.



## Und wie geht's weiter

Dazu passen Kartoffeln, Teigwaren oder einfach ein Stück feines Baguette. Der passende Wein sollte auf jeden Fall gehaltvoll sein. Ein provenzalischer Rotwein wäre sicherlich empfehlenswert. Uns fällt da zum Beispiel ein Terra d'or von der Domaine Les Beates ein. Wer nicht so gerne Rotwein mag, kann denselben Wein als Weißwein probieren. Beide Versionen eine Granate. Alternativ kann man sich natürlich auch gerne auf einen guten Vertreter aus Châteauneuf-du-Pape verlassen.

CULINAMUS!