

Stephans und Ralfs schönste Rezepte

KARBONATEN AUF FLÄMISCHE ART

nach Bocuse

Für 6 Personen

Zutaten:

800 g Rindfleisch aus der Oberschale

**4 -5 Eßl. Biskin Öl
Pfeffer, Salz**

500 g Zwiebeln

30 g Mehl

1 Falsche Schwarzbier 0,5 ltr

¾ Liter Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)

1TI Zucker,

1 El Essig,

½ TI Salz

Pfeffer

1 Kräuterstraß aus (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)

Anleitung:

Fleisch würzen und in Öl beidseitig kurz anbraten, auf einen Teller beiseite stellen

Zwiebeln in Scheiben schneiden und nach dem Fleisch hellgelb braten

Mehl im Öl hellgelb unter ständigem Rühren hellgelb anbraten, mit Bier und Fleischbrühe ablöschen, mit Schneebesen durchrühren und aufkochen. Zucker, Essig, Salz, Pfeffer zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Fleisch und Zwiebeln in einer Pfanne abwechselnd schichten, die Sauce durch ein Sieb darüber seihen, Kräuterstraß zusammenbinden und drauflegen. Deckel der Pfanne dicht schließen. (Ggf. Rand des Deckels mit einer Paste aus Mehl und Wasser hermetisch schließen.)

Bei Heißluft 160° 3 Stunden im Ofen garen.

Dann Pfanne aus dem Ofen nehmen Kräuterstraß entfernen, 5 Min stehenlassen, Öl ggf. mit Küchenpapier abnehmen.

In der Form servieren.

Dazu Baguette oder Salzkartoffeln.