

Bioleks: Schmortopf Mont Ventoux

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-schmortopf-mont-ventoux

Zutaten:

- je 250g zartes, mageres Rind-, Lamm- und Schweinefleisch
- 150g geräucherter, durchwachsener Speck in Würfeln
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 5 Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse ungeschwefelte Korinthen
- je 1 Handvoll grüne und schwarze Oliven
- ca. 1/2 Liter Rotwein
- 1 EL Cognac
- 1/4 Liter Sahne
- Öl zum Braten
- Thymian, frisch oder getrocknet
- 1 gehäufter EL grüner Pfeffer
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Alle Fleischsorten von Häuten befreien und würfeln.

Das Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Unter Rühren Speck- und Zwiebelwürfel dazugeben und anbraten, bis sie glasig sind. Oliven und den durch eine Presse gedrückten Knoblauch, Thymian und Korinthen zum Fleisch geben. Alles mit Rotwein ablöschen.

Den Schmortopf zugedeckt in den Backofen schieben.

Nach 30 Minuten probieren, ob das Fleisch gar ist. Wenn nicht, weitere 10 Minuten im Ofen lassen. Wenn es fertig ist, aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen.

Die Sauce nun auf dem Herd einkochen lassen bis sie gebunden ist. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken und die Sahne einrühren. Das Fleisch wieder in den Topf

geben und in der Sauce 15

Minuten ziehen lassen, dabei darf die Sauce aber nicht mehr kochen, sonst wird das Fleisch zäh.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 19.9.1995

Prominenter Gast: Stefan Raab