

So schmeckt Europa: Belgien

Belge Carbonade – Schmorfleisch-Eintopf



Isst man typischerweise in der kalten Jahreszeit – perfekt, um einem frostigen Winter zu trotzen. Der belgische Name des Gerichts *Carbonade* leitet sich von *charbon* ab, der Holzkohle, auf der das Fleisch früher stundenlang köchelte.

Zubereitung

1 Zunächst die Zwiebeln hacken und mit Butter in einem Schmortopf anbraten. Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und von allen Seiten gut anbraten, salzen, pfeffern und zu den Zwiebeln in den Schmortopf geben.

2 1 EL Mehl einrühren, anschließend das Bier hinzufügen. Danach den braunen Zucker, das Lorbeerblatt, Thymian, Salz und Pfeffer unterrühren.

3 Die Soße zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Die Senfbrote auf den Topfinhalt legen und das Ganze 4 Stunden lang bei schwacher Hitze garen lassen, bis sich die Brote vollständig aufgelöst haben. Anschließend das Ganze abkühlen lassen.

4 Am nächsten Tag den Topfinhalt erwärmen und noch einmal für 2 bis 4 Stunden auf niedriger Hitze garen lassen. Die Länge hängt davon ab, wie weitgehend eine Reduktion der Soße gewünscht ist – damit bezeichnet man ein langes



Zutaten

4 - 6 Personen

1 kg Rindfleisch (aus der Oberschale)
2 Zwiebeln
1 EL brauner Zucker
500 ml dunkles Bier (*Chimay* oder *Leffe brune*)
1 Lorbeerblatt, 1-2 Zweige Thymian
2 Scheiben Landbrot, mit Senf bestrichen
1 EL Mehl
Butter
Salz und Pfeffer



Zubereitungszeit
35 Minuten

Garzeit: 6-8 Stunden



Belgien: Belge Carbonade – Schmorfleisch-Eintopf

Einkochen von Flüssigkeiten, wodurch ein Teil des Wassergehalts verkocht und sich der Geschmack intensiviert.

5 Zum Schluss abschmecken und nach Vorliebe nachwürzen.

Dazu passt gut

... als **Beilage** Belgische Fritten, Kroketten oder Kartoffelpüree, außerdem ein grüner Salat.

... als **Getränk** Ein gutes belgisches Spezialbier, zum Beispiel ein *Chimay*.



Belgien

Belgien gehört neben Deutschland, Frankreich, Italien, Luxemburg und den Niederlanden zu den Gründungsmitgliedern der Europäischen Union. Das Land gilt als Herkunftsland weltberühmter Comicreihen wie *Tim und Struppi* oder *Lucky Luke*. Aber auch die Pommes sollen ihren Ursprung in dem kleinen Land haben. Neben den belgischen Fritten ist das „kulinarische Belgien“ zudem noch für seine über Tausend Biersorten umfassende Brauereikunst sowie seine Schokolade bekannt. Bei einem Besuch in der belgischen Hauptstadt sollte man sich zudem nicht die berühmten Brüsseler Waffeln entgehen lassen.

Die Köchin

Pascale Willems

Mein Geheimitipp damit's gelingt: Lange bei niedriger Hitze schmoren lassen und dabei öfters umrühren, damit das Fleisch wunderbar zart wird.

Außerdem unbedingt dunkles Bier und gutes Fleisch vom Metzger verwenden.



Bon appétit!

Guten Appetit!