



Bœuf à la bourguignonne

mit Kartoffeln und Tomaten-Feldsalat



ca. 30min



2 Portionen

Das „Bœuf bourguignon“ ist ein französischer Rindfleisch Eintopf, der in Rotwein und Rinderbrühe und typischerweise mit Karotten, Zwiebeln und Knoblauch geschmort wird. Das Schmoren kannst du dir heute allerdings sparen; du musst den burgundischen Klassiker lediglich aufwärmen. Als Beilage servierst du Kartoffeln und einen würzigen Tomatensalat. Ein köstlicher Festschmaus für jede Jahreszeit. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Bœuf bourguignon ^{1,2}
- 2 Tomaten
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

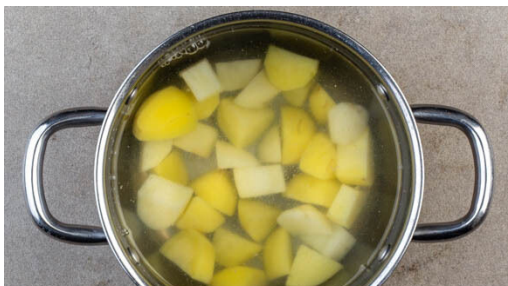
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 31.2g



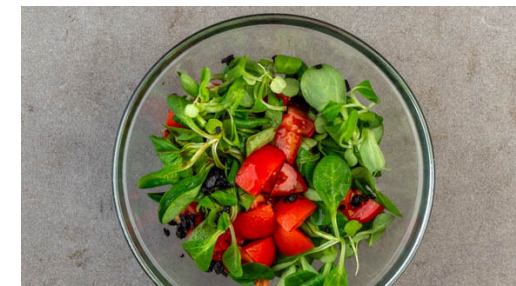
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Das **Bœuf bourguignon** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Nachdem das **Bœuf bourguignon** einmal aufgekocht hat, bei niedriger Hitze warm halten. Ggf. die Konsistenz esslöffelweise mit Wasser anpassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat zubereiten

2EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig mit ½TL Senf und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und die **Tomaten**, den **Knoblauch** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Bœuf bourguignon** mit den **Kartoffeln** und dem **Tomaten-Feldsalat** anrichten und servieren.

Rating

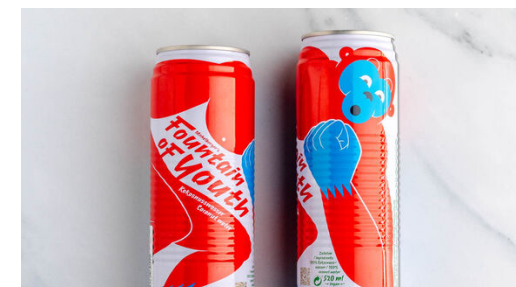
4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

Empfehlung

5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischendes **Kokoswasser**, feine Muffins oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!