

Daube Provencale mit Damwild

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 3 Stunde

Zubereitung

Die Daube Provencale ist eine besonders leichte und edle Variante der Ragouts. Da sie bei nur wenig Hitze gegart wird, ist das Gemüse auch nach drei Stunden Garzeit noch nicht vollständig verkocht und erhält seinen eigenen Geschmack und Biss.

Das Fleisch eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen und in 4x4cm große Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzförmig einritzen, für ca. 3 Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Haut abziehen. In Würfel schneiden. Den Speck, Karotten, Sellerie, Lauch, Schalotten und Knoblauch nicht zu klein schneiden. Den Thymian zu einem Bund binden.

In einem gusseisernen Topf Olivenöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Das Fleisch aus dem Topf entnehmen und den Speck und das Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und das Fleisch wieder hinzufügen und alles gut vermengen. Den Rotwein angießen, so dass alles gut bedeckt ist, ggf. noch etwas Wasser hinzufüge. Thymian, Lorbeer und Pfefferkörner hinzufügen. Im Ofen bei maximal 110 Grad für mindestens 2,5 Stunden garen, ggf. länger, wenn das Tier etwas älter war. Die geringe Temperatur stellt sicher, dass das Gemüse nicht vollständig verkocht ist und noch schmackhaft ist. Also immer wieder nachschauen, es darf nicht köcheln, es dürfen maximal vereinzelt Blasen aufsteigen. Nach der Hälfte der Garzeit den Deckel leicht öffnen, dass auch Dampf entweichen kann. Da die Daube nur bei geringer Hitze gart, wird am Schluss noch viel Flüssigkeit im Topf sein. Mit einer Kelle die Flüssigkeit in einen separaten Topf füllen und auf dem Herd einkochen und der Daube wieder hinzufügen. So erhält man eine intensive Sauce, ohne dass die restlichen Zutaten verkocht sind. Man sollte nicht die ganze Daube mit höherer Hitze die Daube einkochen. Die Daube Provencale in tiefen Tellern anrichten, mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und dazu Baguette reichen. Und natürlich einen Rotwein aus Südfrankreich.

Einkaufsliste

- 1kg Damwild Schulter
- 1 Lauchstange
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 4 kleine Karotten
- 4 große Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Schalotten
- 1 Hand voll schwarze Oliven
- 1 Stück Speck
- 1 Bund Thymian
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 EL Pfefferkörner
- Rotwein (aus Südfrankreich)
- Lorbeerblätter
- etwas glatte Petersilie