



Was uns an *Broufado* ganz besonders gefällt, ist die freche Verbindung aus in Rotwein geschmortem Rindsragout, fermentierten Sardellen und fruchtigen Kapern. (Riederalp, August 2013)

BROUFADO

Schmorfleisch vom Rind, in Wein geköchelt, mit Kapern und Sardellen aromatisiert

Broufado oder *Broufade* soll ein Gericht aus der Küche der Rhône-schiffer von Arles sein. So steht es im *Dictionnaire de la Provence et de la Côte d'Azur*.¹ Und der *Larousse gastronomique* schreibt: «Provenzalische Spezialität aus mariniertem Rindfleisch, das mit Würzzutaten, Cornichons (Essiggürkchen) oder Kapern und Sardellenfilets gegart wird. Wie beim Schmorgericht *Daube*, das dem *Broufado* sehr ähnlich ist, handelt es sich auch hier um ein sehr altes Seefahrerrezept.»² Viel mehr haben wir über dieses eigenwillige Gericht bisher nicht herausgefunden. Wir haben dem *Office de Tourisme* von Arles im August 2013 drei Mails mit der Bitte zukommen lassen, uns doch mit Hintergrundwissen zu diesem Rezept zu versorgen – aber leider keine Antwort bekommen. So spärlich die Informationen über das Gericht auch sein mögen, Rezepte finden sich auf dem Internet zuhauf – und alle folgen in etwas den gleichen Prinzipien.

Was uns an *Broufado* gefallen hat, ist die Frechheit dieses Rezepts. Da lässt man stundenlang zähe Rindfleischwürfel in Rotwein schmoren, bis sie fast auseinanderfallen – worauf das hinauslaufen wird,



Gesalzene Sardellen | Anchovis sind kleine Sardellen (*Engraulis encrasicolus*), die von ihren Eingeweiden befreit, meist geköpft, oft filetiert, eingelesen und fermentiert werden. Die Reifezeit beträgt zwei Jahre oder sogar mehr, danach werden die Fische entweder so in großen Dosen eingemacht oder in Öl eingelegt. Laut Kurlansky sind Anchovis seit der griechischen Antike die am höchsten geschätzten Salzische im mediterranen Raum.³



Der Hals vom Rind eignet sich gut für Schmorfleisch. Das Stück ist meist leicht durchzogen. Wer es deftiger mag, nimmt Stücke von der Brust. Als magere Alternative bietet sich etwa das Schulterfilet an.

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Schmorfleisch vom Rind (zum Beispiel vom Hals) in etwa 5 cm großen Würfeln
- 3 dl Rotweinessig
- 4 EL Rotweinessig
- 2 EL Absinth (oder Pastis etc.)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- ½ EL Olivenöl
- 2 Schalotten (ca. 150 g), fein gehackt
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt und etwas zerhackt
- 1 Scheibe Fuss vom Kalb (150 g) oder auch mehr
- 100 g Kapern in Salz, abgespült, 30 Minuten in ausreichend Wasser eingeweicht, nochmals abgespült (es verbleiben etwa 60 g)
- 1 Döschen (45 g) Sardellenfilets in Olivenöl (Anchovis), abgetropft (25 g), gut abgetropft und fein gehackt

scheint eindeutig. Im letzten Moment aber fügt man zwei Dinge zu, die so gar nicht zu dem würzig-würdigen, tief in den Schollen einer Rinderweide verwurzelten Ragout zu passen scheinen: maritim-salzige Kapern nämlich und Anchovis. Diese zwei Dinge geben dem Gericht eine Wende, die so überraschend ist, dass man es eigentlich nicht ohne eine gewisse Verwunderung essen kann. Es ist ein wenig, als sähe man zum Beispiel auf dem Pannestreifen einer Autobahn ein Ruderboot. Wir staunen gerne beim Essen – und außerdem schmeckt uns diese kühne Kombination wirklich hervorragend.

Zubereitung (Marinierzeit 24 Stunden, Kochzeit 200 Minuten)

- 1 | Rindfleisch mit Rotwein, Essig, Pastis, Lorbeer, Salz und Pfeffer vermischen, in einen lebensmittelechten Plastiksack packen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, dann und wann wenden.
- 2 | Fleisch aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Marinade beiseite stellen.
- 3 | 1 EL Olivenöl in einem schweren Topf erwärmen, die Hälfte des Rindfleisches 10 Minuten scharf anbraten, aus dem Topf heben. Nochmals 1 EL Öl in den Topf geben und die andere Hälfte des Fleisches 10 Minuten anbraten, aus dem Topf heben. Hitze reduzieren, nochmals ½ EL Öl in den Topf geben, Zwiebel, Knoblauch und Kalbsfuß 10 Minuten dünsten. *150 g Kalbsfuß geben der Sauce ausreichend Struktur. Wir geben trotzdem meist gut 300 g hinein, so bekommen alle Tischgenossen etwas von der gelatinösen Herrlichkeit ab.*
- 4 | Fleisch wieder in den Topf geben, kurz anziehen lassen. Mit der Marinade ablöschen, aufkochen lassen, Hitze stark reduzieren und zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. *Wie bei vielen Schmorgerichten hängt vieles vom Topf ab, den man verwendet. In einem schweren Topf mit einem Deckel, der das Kondenswasser wieder in das Gargut zurückführt, kann das Fleisch stundenlang vor sich hin köcheln – dabei bleibt die Menge der Flüssigkeit konstant oder nimmt sogar ein wenig zu. Besitzt man keinen solchen Topf, dann muss man vermutlich immer wieder Flüssigkeit angießen.*
- 5 | Kapern und Sardellen einrühren und nochmals etwa 30 Minuten schmoren lassen – je nachdem, wie stark man die Flüssigkeit eindicken lassen will, kocht man das Gericht zum Schluss mehr oder weniger lang ohne Deckel.

Wir servieren das Gericht mit Weißbrot oder mit Pellkartoffeln. Auch Broufado unterliegt der universellen Schmorgericht-Regel, dass es aufgewärmt noch einmal besser schmeckt.

¹ Grégory Berthier (Hrsg.): *Dictionnaire de la Provence et de la Côte d'Azur*. Reihe Pays et Terres de France, herausgegeben von Jacques Marseille. Paris: Larousse, 2002. S. 145 f.
² Larousse: *Der grosse Larousse gastronomique*.

München: Christian Verlag, 2009 [Französische Originalausgabe: *Le grand Larousse gastronomique*. Paris: Larousse, 2007, 6., 1. 1938]. S. 119. Der Larousse gibt auch ein Rezept wieder, in dem zum Schluss auch noch «keine in Essig ein-

gelegte Perlzwiebeln und 3 oder 4 in Scheiben geschnittene Cornichons» hinzugefügt werden.
³ Mark Kurlansky: *Salt: A World History*. London: Penguin Books, 2003. Kapitel A Well-Salted Hexagon.