



Eines großer Klassiker der französischen Küche, mit Vereinfachungen nachgekocht: *Bœuf à la mode*. (Bild Susanne Vögeli)

BŒUF À LA MODE

Schulterfilet vom Rind, geschmort mit Kalbsfuß und Karotten

Der *Bœuf à la mode* gehört zu den großen Klassikern der französischen Küche. Da der Braten heute in Frankreich oft mit sehr vielen Karotten zubereitet wird, heißt er auch *Bœuf carotte*. Wann allerdings die Karotten zu dem Fleisch gekommen sind, haben wir nicht genau rekonstruieren können, im ältesten Rezept kommt der Braten noch ohne Gemüse aus. Es findet sich unter der Nummer 53 im *Cuisinier François* von François-Pierre de La Varenne, der 1651 erstmals erschien – und lautet wie folgt: «Bœuf à la mode. Battez le bien & le lardez avec de gros lard, puis le mettez cuire dans un pot avec bon bouillon, un bouquet, & toutes sortes d'épices, & le tout estant bien consommé servez avec la sauce.»¹

Die ältesten uns bekannten Rezepte, die den *Bœuf à la mode* mit Karotten zubereiten, stammen alle erst aus der Mitte des 19. Jahrhunderts. Urbain Dubois etwa führt den *Bœuf à la mode* 1856 unter der Nummer 509 mit Karotten auf.² Zehn Jahre später folgt ihm Jules Gouffé in seinem großen *Livre de Cuisine* nach.³ Man kann jedoch davon ausgehen, dass es ältere Rezepte geben muss – so selbstverständlich, wie die Karotten hier zu dem Fleisch gehören. Auf Gouffés



Karotte | «Ihr Körper widerstand einen Moment lang, und ich spürte einen leichten Schmerz am Kiefer, dann aber zerbarst die Wurzel mit einem lauten Knacken, und sogleich machten sich meine Molaren an die Arbeit und ließen das Stück...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit dem hier zitierten Mundstück Nr. 44: *Karotte*.



Visuell gewinnt das Rezept, wenn man verschiedene Karotten in verschiedenen Farben verwendet.



Der Bœuf à la mode kann mit verschiedenen Stücken vom Rind zubereitet werden. In der Schweiz zum Beispiel mit Schulterfilet.



Mürber noch wird die von einer starken Sehne durchzogene Schulterspitze, auch Schaufelstück oder in Frankreich Paleron genannt.

DIE WAHL DES FLEISCHES

Der Bœuf à la mode lässt sich mit verschiedenen Stücken vom Rind zubereiten. Die meisten Rezepte in französischen Kochbüchern nehmen eine *Pointe de culotte* von etwa 2 kg, also einen Rinderhufteckel (*Tafelspitz*, *Picanha*). Schweizer Metzger schneiden das obere Hinterteil vom Rind aber so zu, dass es sich für langes Schmoren nicht eignet. Sie haben uns deshalb ein Schulterfilet empfohlen, ein deutlich kleineres Stück von meist etwa 1–1.2 kg Gewicht. Noch besser gefällt uns die Schulterspitze, die wegen ihrer Form auch *Schaukelstück* genannt wird und etwa dem französischen *Paleron* entspricht. Dieses Stück wird von einer mächtigen Sehne durchzogen und ist stark gelatinös.

Angaben könnten auch die weitgehend identischen Rezepte basieren, die Escoffier⁴ und Ali Bab⁵ um 1900 wiedergeben – ja Escoffier wiederholt sogar einige der Tipps, die das Rezept bei Gouffé begleiten. Als ganz zentral sehen beide an, dass der Braten nur ganz sanft köchelt – Gouffé schreibt dazu in seinen mehrseitigen *Observations sur le Bœuf à la mode*: «La grande question, après le choix du morceau de viande, est la cuisson, qui doit se faire tout à fait à petit mijotement, comme je l'ai dit; c'est là un des points les plus essentiels pour la réussite. Un bœuf à la mode mené à grand feu vous donnera infailliblement un de ces jus blanchâtres, aqueux, insipides, que l'on voit apparaître trop souvent dans plus d'un intérieur où l'on néglige les vrais principes si simples pourtant et si faciles à observer dans la pratique.»⁶

Auch bei Marcel Proust erscheint der *Bœuf à la mode* (in der Gestalt eines kalten Bratens in Aspik) als ein Klassiker, an dessen Zubereitung sich die Fähigkeiten eines Kochs messen lassen. Im ersten Kapitel des zweiten Teils von *A la Recherche du Temps Perdu* bricht Françoise, die eindruckliche Köchin des Erzählers, persönlich in die Markthallen auf, um sich die besten Zutaten für den *Bœuf* zu besorgen: «comme Michel-Ange passant huit mois dans les montagnes de Carrare à choisir les blocs de marbre les plus parfaits pour le monument de Jules II.»⁷ Einige Seiten später wird das kapitale Stück dann aufgetragen: «Le bœuf froid aux carottes fit son apparition, couché par le Michel-Ange de notre cuisine sur d'énormes cristaux de gelée pareils à des blocs de quartz transparent. [...] Voilà ce qu'on ne peut obtenir au cabaret, je dis dans les meilleurs: une daube de bœuf où la gelée ne sente pas la colle, et où le bœuf ait pris parfum des carottes, c'est admirable!»⁸ Ja der *Bœuf à la mode* wird für Proust sogar zur Latte, an der sich seine eigene Kunst messen lassen muss. So schreibt er am 12. Juli 1909 in einem Brief an seine Köchin Céline Cottin: «Je voudrais bien réussir aussi bien que vous ce que je vais faire cette nuit, que mon style soit aussi brillant, aussi clair, aussi solide que votre gelée – que mes idées soient aussi savoureuses que vos carottes et



Viel Fleisch für Karotte: HOIO's Arbeitsblatt zum Bœuf à la mode. (11/2015)

aussi nourrissantes et fraîches que votre viande. En attendant d'avoir terminé mon œuvre, je vous félicite de la vôtre.»⁹

Am Rezept des *Bœuf à la mode* ändert sich auch im 20. Jahrhundert nur wenig – in der traditionellen Gastronomie auf jeden Fall. So ist die Beschreibung des Gerichts in *La Cuisine du marché* von Paul Bocuse zwar klar aus seinem Küchenalltag heraus formuliert, weicht aber grundsätzlich kaum von der Darstellung bei Gouffé ab. Der größte Unterschied ist der, dass Bocuse das Fleisch einige Stunden marinieren lässt.¹⁰

Weitere Varianten betreffen, den Knoblauch, den man gelegentlich in Rezepten findet. Diesen hat allerdings auch Gouffé schon kommentiert: «On ajoute quelquefois une gousse d'ail; je l'indique, non comme une chose indispensable, mais qu'il est toujours prudent de soumettre à l'assentiment [assentiment ist ein etwas altmodischer Ausdruck für «Akzeptanz»] de la maîtresse de maison.»¹¹

In weniger stark an der Tradition orientierten Kochbüchern allerdings erfährt der *Bœuf à la mode* gewisse Vereinfachungen. So fällt oft das Spicken weg und auch der Kalbsfuß ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Im Gegenzug werden die Karotten durch weiteres Wurzelgemüse ergänzt, was unseren heutigen Diätvorstellungen eher entspricht.

Das plötzliche Auftauchen von Tomaten in dem Rezept hängt wohl direkt mit der Hochkonjunktur dieser Früchte nach dem Zweiten Weltkrieg zusammen. Man findet Tomaten indes zunächst nur in nicht-französischen Rezepten – etwa bei M.F.K. Fisher¹² oder im Kochbuch von Fräulein Fülcher.¹³

Fast alle älteren Rezeptbücher lassen übrigens auf den *Bœuf à la mode chaud* ein zweites Rezept folgen: *Bœuf à la mode froid* – Rinderbraten in Aspik. Dieser Aspik kann das Endziel der ganzen Operation sein – oder nur eine Art Restenverwertung.

Auch außerhalb von Frankreich werden da und dort ähnliche Schmorbraten zubereitet, die sich teilweise auf das französische Vorbild zurückführen lassen. Zu den diversen Profiten, die Bayern um 1800 aus seiner Liaison mit Napoleon schlug (unter anderem seinen Status als Königreich), gehört auch ein Fleischgericht mit dem schönen Namen *Böfflamott*, in dem man unschwer den französischen *Bœuf à la mode* wiedererkennen kann. Im Unterschied zum Original wird der bayrische Braten aber in Rotwein gekocht und Karotten spielen darin keine besondere Rolle. Auch bei Henriette Davidis findet sich 1845 ein Rezept für *Boeuf à la Mode*, das allerdings auch die Zugabe von sauren Gurken und Essig vorsieht – also eher in Richtung Sauerbraten tendiert.¹⁴ Dem entspricht auch die Bemerkung im *Appetit Lexikon* von Robert Habs und Leopold Rosner von 1894: «Kaum minder populär ist der saure Rindsbraten alias «Boeuf a la mode», vielleicht der einzige Modeartikel, der sich rühmen darf, zweihundert Jahre alt und immer noch modern zu sein».¹⁵

Die amerikanische Version des *Bœuf à la mode* heißt *Pot roast*. Wahrscheinlich dürfte das Verfahren mit Siedlern aus Frankreich in die Neue Welt gekommen sein – ein frühes Rezept findet sich etwa in den *Directions diverses* der Mère Caron von 1878.¹⁶

ZUM REZEPT

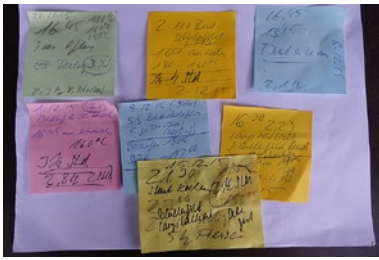
Früher haben wir an dieser Stelle ein Rezept vorgestellt, das sich weitgehend an den Empfehlungen von Gouffé, Escoffier, Ali Bab, Bocuse und Co. orientierte.¹⁷ Die Aussicht auf ein derart barockes Zubereitungsfest, dürfte aber viele Neugierige abschrecken. Wir geben deshalb hier eine stark vereinfachte Rezept des *Bœuf à la mode* wieder. Das Resultat ist gleichwohl ein sehr zartes und feuchtes, für einen Rindsbraten nur leicht faseriges Fleisch, das sich umringt von den Karotten und benetzt von der glänzenden Sauce sehr schön und etwas altmodisch präsentiert. Die Sauce schmeckt ganz leicht säuerlich, leicht klebrig-gelatinös und würzig-fleischig mit Noten von Pfeffer, Wein und Kräutern. Auch die Karotten bestimmen das Aroma stark mit und steuern mit ihrem Zucker eine süßliche Seite bei.¹⁸

Was wir im Vergleich zur klassischen Version geändert haben:

- Wir lassen einige zeitaufwendige Arbeitsschritte aus, in erster Linie das Spicken, dann aber auch das Marinieren, Blanchieren, Pulverisieren der Gewürze und Binden der Kräuter
- Wir verwenden Wasser anstelle von Fleischbrühe
- Wir geben alle Zutaten, auch das Gemüse, bei Schmorbeginn zum Fleisch
- Wir verwenden, wenn kein Bräter vorhanden ist, eine Chromstahlpfanne
- Wir benutzen, wenn möglich, den Backofen anstelle des Kochherdes, was eine stabile Hitzevermittlung garantiert und weniger Überwachung fordert (es sei denn man hat nur einen Gas-Ofen zur Verfügung).

Was wir von den klassischen Rezeptur erhalten haben:

- Langsames und langes Anbraten des Fleisches und der Knochen, um Röstaromen zu entwickeln
- Großer Anteil an gelatinehaltigem Kalbsfuß, der das fettarme Rindfleisch befeuchtet
- Weißwein für einen erfrischenden hellen Jus



Im Dezember 2015 konnten wir in der Kochschule *Cookuk* in Aarau einige Erfahrungen in Sachen *Boeuf à la mode* sammeln. Im Rahmen von sieben Nachtessen haben wir insgesamt 23 kg Fleisch gekocht – und alle Beobachtungen laufend notiert. Das hier vorgestellte Rezept ist auch ein Resultat dieser intensiven Auseinandersetzung mit dem Prozess. (Bild Susanne Vögeli)

FÜR 4–6 PERSONEN

- 1 EL** Bratbutter für das Anbräunen des Fleisches
- 1½ kg** Schulterfilet (oder Schulter Spitze) vom Rind
- 400 g** Fuss vom Kalb in Scheiben (ersatzweise Schweinefuß)
- 1 EL** Bratbutter für das Anbraten der Karotten
- 700 g** Karotten (wenn möglich in verschiedenen Farben und verschiedene Sorten, Pfälzer, Chüttiger etc.) und Petersilienwurzel, geschält, in etwa 5 cm langen, höchstens 1 cm dicken Stücken
- 250 g** kleine Zwiebeln oder Schalotten, geschält
- 5** Thymianzweiglein
- 2** Lorbeerblätter
- 1 EL** schwarzer Pfeffer, ganz
- 1½ TL** Salz
- 300 ml** Weißwein
- 500 ml** Wasser
- Etwas Salz zum Abschmecken**
- Etwas Pfeffer zum Abschmecken**

Zubereitung (Kochzeit 4 Stunden oder mehr)

1 | Bratbutter in einem schweren Topf aus Gusseisen oder einer großen, nicht beschichteten Stahlpfanne erwärmen. Schulterfilet und Kalbsfüsse allseits gut anbräunen, was etwa 15 Minuten dauern kann.

2 | Fleisch aus der Pfanne heben. Nochmals etwas Bratbutter hineingeben, Karotten und Petersilienwurzel anbraten bis sich das Gemüse leicht bräunlich verfärbt.

3 | Thymian, Lorbeer, Pfefferkörner und 1½ TL Salz unter das Gemüse rühren. 300 ml Weißwein und 500 ml Wasser angießen, aufkochen lassen. Braten und die Kalbsfüsse in den Topf geben, nochmals aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und 3–4 Stunden auf sehr kleiner Flamme schmoren lassen. Die Hitze sollte so eingestellt sein, dass aus den Tiefen der Flüssigkeit nur gelegentlich eine Blase zur Oberfläche aufsteigt. *Man kann den Topf auch in den Ofen stellen, wo sich die Temperatur besonders genau steuern lässt (wenn man denn nicht mit einem altmodischen Gasofen gestraft ist). Zu Beginn stellt man die Temperatur auf 140 °C, nach 60 Minuten reduziert man auf 120 °C. Wenn der Topf gut schließt und der Deckel das Kondenswasser ins Gargut zurücktropfen lässt, dann sollte die Flüssigkeit längstens ausreichend sein. Hat man Grund, seinem Gerät zu misstrauen, sollte man den Stand der Dinge ab und zu prüfen und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.*

4 | Braten aus der Sauce heben und warm stellen. Kalbsfüsse aus der Sauce fischen, Gewebe vom Knochen lösen und wieder in die Sauce geben, Knochen entsorgen. Thymian und Lorbeer aus der Sauce entfernen. Sauce, wenn nötig, ohne Deckel über kräftigem Feuer bis zur gewünschten Konsistenz eindicken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten tranchieren und mit Gemüse und Sauce anrichten. *Man kann die Sauce auch etwas eindicken, indem man 2–3 EL des weichen Gemüses durch ein Sieb streicht und dann wieder in die Sauce rührt.*

Wer prüfen will, ob der Braten bereits gar ist, sticht mit einer Fleischgabel von oben vertikal ins Fleisch und zieht das Instrument dann wieder langsam zurück. Haftet das Fleisch an der Gabel, muss das Stück in die Hitze zurück. Lässt sich die Gabel leicht wieder aus dem Braten ziehen, dürfte das Ziel erreicht sein.

¹ François-Pierre de La Varenne: *Le Cuisinier François*. Paris: Pierre David, 1651.

² Urbain Dubois: *La Cuisine classique*. Avec Émile Bernard. Paris: Imprimerie de Wittersheim, 1856.

³ Jules Gouffé: *Le Livre de Cuisine: comprenant la cuisine de ménage et la grande cuisine*. Paris: Librairie Hachette, 1867. S. 126f.

⁴ Auguste Escoffier: *Ma cuisine. 2500 recettes*. Paris: Flammarion, 1934. S. 228.

⁵ Ali Bab: *Gastronomie pratique*. Faksimile der Ausgabe von 1950. Flammarion, Paris 2014. S. 536.

⁶ Gouffé: *Op. cit.* S. 126f.

⁷ Marcel Proust: *À la recherche du temps perdu. À l'ombre des jeunes filles en fleurs*. Volume I. Paris: Gallimard, 1946–47 [I. 1913, I. bei Gallimard 1919]. S. 34.

⁸ Proust: *Op. cit.* S. 61 f.

⁹ Philippe Kolb (Hrsg.): *Correspondance de Marcel Proust*. Band IX. Paris: Plon, 1982. S. 105.

¹⁰ Paul Baucuse: *La Cuisine du marché*. Paris: Flammarion, 2010 [I., 1998; Originalausgabe 1976]. S. 131 f.

¹¹ Gouffé: *Op. cit.* S. 127.

¹² M.F.K. Fisher: *The Cooking of Provincial France*. Reihe *Foods of the World*. New York: Time-Life Books, 1971 [I. 1968]. S. 138.

¹³ Susanne Vögeli, Max Rigendinger (Hrsg.): *Das Fälscher-Kochbuch*. Faksimile der Ausgabe von 1966 mit Kommentaren. Baden: Hier + Jetzt, 2013. Nr. 663.

¹⁴ Henriette Davidis. *Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche*. Bearbeitet von Gertrude Wiemann & Moderne Zeiten

Publishing. Moderne Zeiten Publishing, 2012 [I. Velhagen und Klasing, 1845]. Kapitel *Fleischspeisen aller Art*.

¹⁵ Robert Habs, Leopold Rosner (Hrsg.): *Appetit Lexikon – ein alphabetisches Hand- und Nachschlagebuch über alle Speisen und Getränke*. Badenweiler: Oase Verlag, 1997 [I. Wien: Carl Gerold, 1894]. S. 434.

¹⁶ Mère Caron: *Directions diverses données par la Rev. Mère Caron, sup. gén. des Soeurs de la Providence pour aider ses soeurs à former de bonnes cuisinières*. Montréal, 1878. S. 25.

¹⁷ Seite *Bœuf à la mode*. In: Hoio. <http://hoio.ch/index-id=3595.html> (abgerufen am 8. Januar 2019).

¹⁸ Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli (*Cookuk*)



Die Zutaten für *Bœuf à la mode*, hier mit Schweinefuß und Tomate. (Alle Bilder auf dieser Seite Susanne Vögeli)



Das Fleisch und die Scheiben vom Kalbs- oder Schweinefuß werden kräftig angebraten.



Auch beim Anbraten von Karotten und Zwiebeln entwickeln sich Röstaromen.



Alle Zutaten in einem Topf vereint, bereit für den Schmorvorgang, der viele Stunden dauert.



Das Aroma des *Bœuf à la mode* wird auch vom Zucker der vielen Karotten stark bestimmt.

RESTENVERWERTUNG: BŒUF À LA MODE IN ASPIK

Wir kochen immer so viel *Bœuf à la mode*, dass wir sicher mit Resten rechnen können – denn aus diesen kann man für den Nachtig einen herrlichen Aspik zubereiten.

Sind alle satt, packen wir die Fleischreste in Küchenfolie und legen sie in den Kühlschrank. Den Sud lassen wir mitsamt den Karotten im Topf abkühlen. Beim Erkalten steigt das Fett aus dem Sud zur Oberfläche auf und bildet dort eine Schicht, die sich mit einem Löffel leicht entfernen lässt. Da es sich um ein relativ mageres Stück handelt, bilden sich meist nur ein paar Fettflecken auf der Oberfläche. Der Sud selbst verwandelt sich kalt in eine ziemlich feste Gelatine. Wir kochen den entfetteten Sud wieder auf bis er flüssig ist und lassen ihn dann bis auf Handwärme abkühlen. Wir nehmen eine kleine Terrinenform oder ein Schüsselchen, das die vorhandenen Reste (Fleisch, Karotten und Sud) integral fassen

kann. Wir legen ein paar Karottenstücke am Boden der Schüssel aus, geben etwa fingerdick Sud darüber und lassen diesen dann im Kühlschrank fest werden – so bekommt der Aspik eine schöne Oberseite.

Erst jetzt legen wir das verbleibende Fleischstück auf diesen Boden, drapieren die Karotten und die verbleibenden Stücke vom Kalbsfuß darum herum und füllen mit dem Sud auf. Die Schüssel kommt nun in den Kühlschrank, wo sie innerhalb weniger Stunden zu einem schönen Aspik erstarrt.

Vor dem Essen stürzen wir den Aspik auf eine Platte und schneiden mit einem scharfen Messer etwa fingerdicke Tranchen. Die Gelatine ist nicht sehr fest und der Aspik sollte deshalb möglichst kalt serviert werden. Der Aspik zergeht im Mund wie eine würzige Praline und wird so, während wir das Fleisch noch kauen, quasi wieder zu einer Sauce.



Zunächst legen wir Karotten am Boden einer Schüssel aus und geben fingerdick Sud darüber.



Auf diesen Boden legen wir Fleisch, Karotten und den Kalbsfuß, dann füllen wir mit dem Sud auf.



In wenigen Stunden erstarrt die Masse im Kühlschrank zu einem schönen Aspik.



Eine würzige Tranche: Die Gelatine ist nicht sehr fest, der Aspik sollte deshalb kalt serviert werden.