



Boeuf miron-ton - Überbackenes Siedfleisch

Woher das Wort Miron-ton stammt liess sich nicht genau eruieren, in der französischen Küche wird es für im Ofen gegarte Gerichte mit Fleisch oder Gemüse verwendet. Meist sind es Gerichte die der Restenverwertung dienen. Boeuf miron-ton wird mit Resten vom Siedfleisch zusammen mit geschmorten Zwiebeln im Ofen überbacken. Das Rezept kann gut ergänzt werden: Mit kleinen Tomatenstücken, die zusammen mit der Zwiebel geschmort werden und kleingewürfeltem Altbrot, das zusammen mit wenig Käse zum Überbacken auf den Boeuf miron-ton gestreut wird.

Ein einfaches Gericht, fernab der Haut-Cuisine, aber ein Seelenwärmer und Gaumenschmeichler mit viel französischem Charme.

Zutaten (1 Portion)

180g	Siedfleisch
120g	Zwiebel
1Tl	Mehl
3	Datteltomaten
2dl	Bouillon vom Siedfleisch
1El	weisser Balsamico
20g	weisses Altbrot
10g	Sbrinz gerieben
15g	Tafelbutter
	Bratbutter

Zubereitung

Siedfleisch zu 5mm dicken Scheiben schneiden. Zwiebel längs vierteln und zu groben Streifen schneiden. Tomaten würfeln.

Zwiebel in Bratbutter 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. Mit Mehl bestäuben

und gut vermischen. Tomaten untermischen und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Balsamico ablöschen, Bouillon dazugießen und ca. 15 Minuten lebhaft köcheln lassen. Die Bouillon sollte etwa auf die Hälfte einkochen.

Ofen auf 200° vorheizen. Tafelbutter schmelzen.

Die Hälfte der Zwiebelsauce in eine Gratinform geben. Die Siedfleischscheiben fächerartig darauflegen, den Rest der Zwiebelsauce auf dem Fleisch verteilen. Altbrot klein würfeln und darüber streuen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. Zum Schluss mit der geschmolzenen Butter beträufeln.

Im oberen Drittel in den Ofen einschieben und 15-20 Minuten überbacken.







