

KOCHSCHULE

Ein bayerischer Klassiker: Böfflamot

Böfflamot ist ein urbayerischer Klassiker, der beinahe in Vergessenheit geraten ist. Zu Unrecht. Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München, zeigt diesmal unseren Lesern, wie man das Gericht zubereitet, das einst dem Adel vorbehalten war.

VON STEPHANIE EBNER

„Eins ist klar. Das Böfflamot ist nichts für den schnellen Hunger.“ Wer den Klassiker der bayerischen Küche aufzischen möchte, muss etwas Zeit einplanen, „aber es lohnt sich. Versprochen.“ Hans Jörg Bachmeier steht in seiner Restaurantküche und zeigt unseren Lesern die Kniffe für einen solchen Schmorbraten. Ein Böfflamot braucht allein wegen des Beizens Zeit, die „Wiederentdeckung der Langsamkeit“ sozusagen. So heißt passenderweise auch der Rotwein, den später Ursula Nistl vom „Blauen Bock“ dazu serviert.

Bachmeier weiß aber nicht nur die Tricks, einen solchen Schmorbraten zuzubereiten. Während er das Fleisch für die Beize vorbereitet, erzählt er die Geschichte dieses Gerichts: „Eigentlich heißt Böfflamot nämlich nichts anderes als ‚Boeuf à la mode‘. Übersetzt bedeutet das Rindfleisch nach Art der Mode, also so, wie es zu Napoleons Zeiten modern war. Dessen Soldaten brachten dieses Essen nach Bayern.“

Einst wurden Rinder nur als Zug- und Arbeitstiere gehalten. „Deswegen war Rindfleisch immer zäh.“ Um es überhaupt essbar zu machen, legte man das Fleisch in eine Beize. Dadurch wurde das Fleisch mürber. Anders als der rheinische Sauerbraten wird der Essig beim Böfflamot sparsam verwendet, „wirklich nur ein Spritzer“. Dagegen dürfe guter Wein und ein großzügiger Schuss Cognac nicht fehlen. „Das Rezept stammt schließlich aus Frankreich.“

Bachmeier hat für die Kochschule eine gebeizte Rinderschulter vorbereitet, die er vor dem Anbraten meliert. „Das gibt später der Sauce eine Bindung“, erklärt er. Ganz zum Schluss könne man auch noch mit in Wasser aufgelöster Kartoffelstärke arbeiten, um die Sauce sämiger zu machen.

Während das Böfflamot im Ofen schmort, bereitet der Koch die Beilagen zu: Die gekochten Kartoffeln sind, dank der Mithilfe unserer Leser, schnell gepellt und durchgedrückt. Im Wasserbad schlägt der Profi schließlich das Püree auf und gibt Milch und Butter dazu. Wichtig: „Mit einem Holzlöffel arbeiten.“

Zum Schluss verrät der Küchenchef noch einen Trick, den er selbst erst vor kurzem gelernt hat: Wer beim Anrichten der Teller patzt, kann sich mit einem Schuss Wodka behelfen. Im „Blauen Bock“ steht deshalb jetzt immer ein kleines Schüsselchen damit parat. Einfach ein Stück Küchenrolle hineintauchen, über den Teller wischen. Fertig. Der Teller sieht blitz blank aus. So, als ob nie etwas war.

Fazit unserer Leser: Böfflamot ist genau das Richtige für kalte Wintertage. Der Aufwand lohnt sich.

Kochschule

Ende Februar beginnt die Fastenzeit. Das nächste Mal wird deshalb in Bachmeiers Kochschule eine typisch bayerische Fastenspeise zubereitet. Haben Sie Lust, live dabei zu sein? Dann melden Sie sich unter gastro@merkur.de. Das nächste Leser-Kochen findet am Montag, 20. Februar, statt. Gerne dürfen Sie uns auch Ihre Wünsche schicken, was Hans Jörg einmal Bachmeier zubereiten soll.



Der Aufwand lohnt sich: Hans Jörg Bachmeier zeigt den Lesern des Münchner Merkur in seiner Küche, wie man Böfflamot zubereitet. Wer den bayerischen Klassiker nachkochen will, muss etwas Zeit einplanen. Allein, weil man das Fleisch vier Tage in eine Beize einlegt, bevor es gekocht wird. FOTOS: OLIVER BOOMER



Genau das richtige für kalte Tage: Böfflamot mit Püree und Blaukraut

Böfflamot

1 Rinderschulter (flaches Bugstück) ca. 1,2 kg

für die Beize:

¼ l Weißwein
¼ l Rotwein
¼ l Brühe
¼ l Wasser
5cl Haushaltsessig
Spritzer Cognac
2 Zwiebeln
3 Karotten
¼ Knolle Sellerie
½ Lauch (nur das Weiße)

Zubereitung:

1. Für die Beize das Gemüse putzen, schälen und in walnussgroße Stücke schneiden.

2. Weißwein, Rotwein, Brühe und Wasser in einen Topf geben. Das Gemüse, Gewürze und Kräuter mit dazu geben und einmal aufkochen lassen. Dann den Essig und den Cognac dazu geben und alles kalt werden lassen (!).

3. Das Fleisch parieren und von den Sehnen befreien. Diese nicht entsorgen.

4. Die kalte Beize über das Fleisch gießen. Am besten eignet sich ein Porzellan- oder Metallbehälter, keine Plastikschüssel zum Beizen verwenden. Das Fleisch muss mit der Beize komplett bedeckt sein. Fleisch abdecken und für ca. 4 Tage kalt stellen. Dabei immer wieder wenden.

für den Ansatz:

Salz und Pfeffer aus der Mühle
1EL Mehl

1EL Öl
etwas Zucker
2 Karotten

¼ Sellerieknolle
1 Stange Lauch
8 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
100 ml roter Port
100 ml Madeira
100 ml Rotwein
je ein Zweig Rosmarin und Thymian, 1 Stiel Petersilie, 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

1. Fleisch aus der Beize nehmen und trocken tupfen. Die Beize abpassieren und beiseite stellen.

2. Für das Fleisch die Karotte und den Sellerie putzen und schälen, den Lauch putzen und waschen und die Schalotten und den Knoblauch schälen. Das Gemüse in Würfel schneiden.

3. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Mehl bestäuben. Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen. Das Gemüse im Öl anbraten, den Zucker darüber streuen und karamellisieren. Dann das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Den Knoblauch dazugeben, mit einem Viertel des Portweins ablöschen und vollständig einkochen lassen. Dann mit einem Viertel des Madeiras ablöschen und ebenfalls einkochen lassen. Ein Viertel des Rotweins angießen und einkochen lassen. Diese Prozedur noch dreimal wiederholen. Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit dem Lorbeerblatt zu einem Kräutersträußchen (Bouquet garni) binden. Das Fleisch mehrmals im Saucenansatz wenden, dann so viel Beize angießen, dass die Schulter leicht

bedeckt ist. Die Schulter zugedeckt im Ofen auf der 1 ½ bis 2 Stunden – je nach Größe der Schulter schmoren.

4. Wenn die Schulter fertig gegart ist (eine hineingestochene Gabel lässt sich leicht wieder herausziehen), das Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und reduzieren lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz erhält. Bei Bedarf mit Kartoffelstärke abbinden und abschmecken.

Püree

200 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
½ TL ganzer Kümmel
1 Stiel Petersilie
120 g zimmerwarme Butter
1/4 Milch
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem Topf im Salzwasser mit dem Kümmel und der Petersilie etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, kurz dampfen lassen, noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

2. Die Butter mit einem Holzlöffel nach und nach unterrühren. Die Milch aufkochen und ebenfalls langsam nach und nach einarbeiten. Das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Blaukraut

1 Kopf Blaukraut
0,1l Rotweinessig
0,1l Rotwein
Saft von 1 Orange sowie die Schale

1 EL Zucker
2 EL frische Preiselbeeren gerührt oder Marmelade
1 EL Honig
1 EL Orangemarmelade
1 Lorbeerblatt
1 EL Gäneschmalz
1 Zwiebel in Streifen geschnitten
1 säuerlicher Apfel
2 Nelken
3 Wacholderbeeren
4 Pfefferkörner
1 EL Johannisbeergelee
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter vom Blaukraut entfernen. Halbieren, vierteln und den hellen Strunk entfernen. Dann das Kraut fein schneiden oder mit einem Hobel fein hobeln. Das Kraut einsalzen und mit dem Rotweinessig marinieren. Die Orangenschale mit einer Reibe über das Blaukraut reiben und danach den Saft auspressen und mit der Orangemarmelade zu dem Blaukraut unterheben. Einmal durchkneten. **Mindestens 5 Stunden** marinieren. Am besten am Vortag vorbereiten.

2. Das Gäneschmalz in einem Topf zerlaufen lassen. Die Zwiebeln anschmoren. Den Apfel mithilfe einer Reibe ungeschält in den Topf reiben. Das Blaukraut auf ein Sieb schütten und den Sud auffangen. Das Kraut kurz mit anschwitzen, Preiselbeeren dazugeben, mit dem Rotwein und dem Sud ablöschen. Wacholder, Pfeffer, Nelke und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen packen und zu dem Kraut legen. Das Blaukraut zugedeckt weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell die Süße mit rotem Johannisbeergelee angleichen.

Tipp: Beim Durchkneten des Blaukrauts mit Einmalhandschuhen arbeiten.



Klassisch: Böfflamot mit Kartoffelpüree.



Orangenzesten geben dem Blaukraut Würze.



Das Fleisch parieren
Bevor das Fleisch eingelegt wird, wird es pariert, d.h. von der Sehne befreit. Diese wegen des Geschmacks mit-beizen und -kochen.



4 Tage beizen
Pro Tag dringt die Beize einen Zentimeter vor. Eine Rinderschulter legt man daher vier Tage in den Sud ein. Diesen auffangen.



Melieren
Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Mehl bestäuben. Das Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin anbraten.



Das Gemüse
Für die Sauce frisches Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten, Zucker darüber streuen und karamellisieren.



Schmoren
Kräutersträußchen zum Fleisch geben, das im Saucenansatz sowie in der Beize liegt. Zugedeckt circa 2 Stunden schmoren.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Süßkartoffel: Rezepte für den Genuss

Die Süßkartoffel ist ein Trendgemüse. War sie vor einigen Jahren noch ein Exot, begegnet sie uns mittlerweile in nahezu jedem Discounter. Der Name trägt: Die Süßkartoffel ist gar nicht mit der Kartoffel verwandt, doch ähnlich wie die normale Kartoffel ist sie ein Allround-Gemüse in der Küche: Sie schmeckt gekocht, gebraten, geröstet, gebacken und frittiert. Süß oder deftig. Erlaubt ist bei der Süßkartoffel alles, was schmeckt. Wer will kombiniert die Knolle mit afrikanischen oder japanischen Gewürzen, das verleiht der Süßkartoffel eine exotische Note. Im Thorbecke Verlag sind jetzt lauter Rezepte rund um das Trendgemüse erschienen. Sogar glutenfreies Backen ist mit der stärkehaltigen Knolle möglich. Das Buch „Rezepte für gesunden Genuss: Süßkartoffeln“ macht allein schon wegen der ansprechenden Bilder Spaß, es durchzublättern. Die Gerichte selbst sind einfach nachzukochen. So macht die Annäherung an die Süßkartoffel Spaß. Ein runder, knalliger Genuss in Orange, der so manchen überraschen wird. *se* **Rezepte für gesunden Genuss: Süßkartoffeln.** Erschienen im Thorbecke Verlag. 64 Seiten. 12,99 Euro.



Nose to Tail: Stücke für Männer

Nose to Tail ist die Wiederentdeckung des eigentlich Selbstverständlichen. Von der Schnauze bis zur Schwanzspitze. Alles, wirklich alles soll künftig wieder im Kochtopf bzw. Pfanne landen. Das verlangt allein schon der Respekt vor dem Tier, denn aus einem Bullen können maximal 20 Kilogramm Steak herausgeschnitten werden. Doch was macht man aus dem Rest? In Band 5 der Beef-Reihe geht es um die komplette und konsequente Verarbeitung des ganzen Tieres. Die Geschichten und Rezepte weichen ab von dem Filet-Allerlei und präsentieren Großartiges. Ganz klar, nicht ein Kochbuch für Jedermann, sicher aber ein Kultbuch für so manchen Mann, das ermuntert wieder mehr Tier zu wagen. Wider die Filetgesellschaft. *se* **Nose to Tail. Meisterstücke für Männer. Beef! Band 5.** Erschienen im Tre Torri Verlag. 256 Seiten. 38,70 Euro.

