

Sauerbraten

Sauerbraten – der Inbegriff der rheinischen Kochkultur. Früher wurde er aus Pferdefleisch gemacht – heute nur noch selten, meistens wird er mit Rindfleisch angeboten.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 2 Personen.

Zutaten für die Marinade:

- 1 Zwiebel
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Möhren
- 150 g Lauch
- 3 Gewürznelken
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Pimentkörner
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- 300 ml Rotwein
- 30 ml Essigessenz
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker

Zutaten für den Sauerbraten:

- 600 g Rinderbraten oder wer es mag Pferdefleisch
- Salz und Pfeffer
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 330 ml Wasser
- 150 g Printen
- 2 EL Rübenkraut
- 2 EL Johannisbeergelee
- 5 EL Rosinen oder Sultaninen

Zubereitung:

- Zwiebel, Sellerie, Möhre und Lauch waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Gewürze für die Marinade leicht zerstoßen und mit Salz, Zucker, dem Wasser, dem Rotwein, der Essigessenz, Zwiebel, Sellerie, Möhre und Lauch kurz aufkochen.
- Den Sud vollständig erkalten lassen.
- Den Rinderbraten in diesen Sud legen und im Kühlschrank 3 bis 4 Tage marinieren lassen.
- Nach dieser Zeit das Fleisch aus dem Sud nehmen und mit Küchentuch gut abtrocknen.
- Den Sud durch ein Sieb gießen und Gemüse und Gewürze abtropfen lassen; sowohl Sud als auch Gemüse und Gewürze aufheben.
- Das Fleisch salzen und pfeffern und in einem Bräter mit dem Öl scharf anbraten.
- Gemüse und Gewürze aus der Marinade zusammen mit dem Tomatenmark zu dem Fleisch geben und mit anbraten lassen.
- Dann mit 330 Milliliter Wasser und 330 Milliliter Marinade nach und nach ablöschen und reduzieren, damit die Sauce ausreichend Farbe bekommt.
- Die Printen in die Sauce bröseln. Danach Rübenkraut, Johannisbeergelee und 2 Esslöffel Rosinen dazu geben.
- Den Topf mit einem Deckel abdecken und den Sauerbraten zweieinhalb Stunden schmoren lassen bis das Fleisch schön zart ist.
- Nach der Garzeit das Fleisch rausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und mit den restlichen Rosinen in einem Topf nochmal aufkochen lassen.
- Den Sauerbraten gegen die Faser in Scheiben schneiden und mit reichlich Rosinen-Soße bedecken.
- Im Rheinland serviert man den Sauerbraten klassisch mit Rotkohl, Kartoffelklößen und Apfelmus – **Mahlzeit!**