

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Sauerbraten ist ein typisches deutsches Sonntagsessen, das je nach Region anders zubereitet wird. Im Rheinland dürfen Rosinen nicht fehlen, die Bayern mögen ihn lieber mit einer Sahnesoße und Speck. Unser Rezept wird sicher beiden Geschmacksrichtungen gerecht. Und wer mag, schmort einfach ein paar Rosinen mit oder rührt dicke saure Sahne in die Soße.

Zutaten: (6 Portionen)
2 Möhren,
1 Stück Sellerie (200 g),
3 Zwiebeln,
2 Petersilienwurzeln,
2 Lorbeerblätter,
10 schwarze Pfefferkörner,
1/2 L Weinessig,
1,5 kg Rindfleisch aus der Keule,
Schale einer unbehandelten Zitrone,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
4EL Öl,
3 braune Soßenlebkuchen
(gibt's beim Fleischer;
ersatzweise Frühstückskuchen).

Rezept: Gemüse putzen und grob zerkleinern. Einen halben Liter Wasser mit Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern, Gemüse und Essig aufkochen und abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen und in eine Schüssel legen. Gemüse, Zitronenschale und die Marinade über das Fleisch geben, so daß es bedeckt ist. Mindestens zwei Tage, höchstens eine Woche zugedeckt kalt stellen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Ringsherum in heißem Öl kräftig braun anbraten. Das Gemüse (ohne Zitronenschale), einen Viertelliter Marinade und die Soßenlebkuchen dazugeben. Das Fleisch zugedeckt in den Backofen schieben. Auf 180 Grad/Gas Stufe 2-3 schalten und etwa drei Stunden schmoren. Nach und nach etwas Marinade nachgießen. Den Schmorsud durch ein Sieb rühren und mit Salz abschmecken. Den Sauerbraten in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren

(pro Portion ca. 450 Kalorien). Fertig ohne Wartezeit in 4 Stunden. Dazu: Kartoffelknödel und Backobst.