

# Sauerbraten

Der zart marinierte Sauerbraten und die Soße werden zu einer köstlichen Kombination, die den Gaumen verwöhnt.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

⌚ bis 80 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

750 g Rindfleisch (aus der Oberschale, ohne Knochen)

### Marinade:

2 Zwiebeln  
1 Bund Suppengrün  
5 Wacholderbeeren  
15 Pfefferkörner  
5 Pimentkörner  
2 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
250 ml Weißweinessig oder Rotweinessig  
375 ml Wasser oder Rotwein

### Außerdem:

3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
50 g Honigkuchen oder Pumpernickel  
Zucker

## Wie bereite ich einen klassischen Sauerbraten zu?:

### ① Sauerbraten marinieren:

Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Für die Marinade Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Suppengrün vorbereiten: Knollensellerie, Möhren schälen. Die 3 Zutaten klein schneiden. Zwiebeln und Suppengrün mit Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Pimentkörnern, Nelken, Lorbeerblatt, Essig und Wasser oder Rotwein in einer Schüssel verrühren.

Das Fleisch in die Marinade geben, mit einem Deckel oder Frischhaltefolie zudecken und etwa 2 Tage im Kühlschrank stehen lassen, dabei das Fleisch ab und zu wenden.

### ② Sauerbraten zubereiten:

Das gesäuerte Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb gießen, 375 ml davon abmessen und Marinade und Gemüse beiseitestellen.

- 3 Öl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das abgetropfte Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Etwas von der Marinade zu dem Fleisch gießen. Das Fleisch etwa 2 Std. bei mittlerer Hitze mit Deckel schmoren, dabei von Zeit zu Zeit wenden und verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Marinade ersetzen.

#### 4 Soße zubereiten:

15 Min. vor Ende der Garzeit Honigkuchen oder Pumpernickel fein zerkleinern und hinzufügen. Dann das gare Fleisch aus dem Topf nehmen und etwa 10 Min. zugedeckt "ruhen" lassen. Den Bratensatz mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

#### 5 Sauerbraten anrichten:

Den Sauerbraten in Scheiben schneiden, mit der Soße auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

#### Abwandlung:

Nach Belieben zusätzlich 50 g Rosinen in 50 ml Rotwein oder heißem Wasser einweichen, zum Schluss mit der Einweichflüssigkeit zur Soße geben und 1–2 Min. darin erhitzen.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Den Sauerbraten zum Marinieren in eine nicht zu große Schüssel geben, damit das Fleisch möglichst vollständig von der Marinade bedeckt ist. Oder das Fleisch zum Marinieren in einen Gefrierbeutel geben und gut verschließen.
- Der Sauerbraten lässt sich prima einfrieren.
- Als Beilage Makkaroni oder Kartoffelklöße, [Rotkohl](#) und Apfelmus oder Backobst zum Sauerbraten servieren. Dazu 200 g gemischtes Backobst in 500 ml Apfelsaft 30 Min. einweichen, dann in der Flüssigkeit etwa 30 Min. mit Deckel kochen. Backobst mit etwas Salz abschmecken.