Email: klein@metzgerei.de Tel: 06173 - 324 97 0 Web: www.metzgerei.de

Sauerbraten

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Zutaten:

1.5 kg Bratenfleisch vom Rind (Nuss, Buglende, dicker Bug)

Etwas Salz, Pfeffer & frisch geriebene Muskatnuss

1 Esslöffel Senf

1 Bündel Suppengemüse

1 Stück(e) Gemüsezwiebel

Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Zucker

300 ml Beize

300 ml Rotwein

3 Stück(e) Lorbeerblätter

3 Stück(e) Nelken

3 Stück(e) Wacholderbeeren

3 Stück(e) Pfefferkörner

1 Esslöffel Butter

Zubereitung:

1. Den Sauerbraten 2 Stunden vor der Zubereitung in der Spüle abtropfen und „atmen“ lassen.

2. Dann mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und, wenn die Gewürze ins Fleisch eingezogen sind, noch gut mit dem Senf einmassieren.

3. Anschließend das Fleisch bei rundherum kräftig anbraten. Für diesen Vorgang bitte wirklich viel Zeit nehmen, so dass der Braten von allen Seiten schön gebräunt ist. Dann das Fleisch auf einer Platte mit Alufolie zugedeckt, beiseite stellen.

4. Kleingehacktes Wurzelgemüse, 1 Zwiebel sowie 2 Knoblauchzehen und 1 Esslöffel Tomatenmark in den Bratenansatz geben und alles schön kräftig durchschmoren.

5. Währenddessen das Wurzelwerk mit zwei schwach gehäuften Esslöffeln Zucker bestäuben.

6. Nach ca. einer Viertelstunde mit 0,3 Liter Rotwein sowie 0,3 Liter Rinderfond, sowie nach Geschmack, eventuell noch mit 0,3 Liter Beize ablöschen.

7. Lorbeerblätter, Nelken, Wacholderbeeren, Pfefferkörner in ein Tee-Ei geben, verschließen und in den Sud geben. Dann den Deckel drauf und ab geht es in den

Backofen wo das Fleisch bei 150°C ca. 2 Stunden schmurgeln sollte. Den Braten ab und zu mal wenden.

8. Danach das Fleisch aus dem Bräter nehmen und im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

9. Das Tee-Ei mit den Gewürzen dem Fond entnehmen. Die Soße mit dem Mixstab fein pürieren, so dass Sie kaum mehr Mehl oder Soßenbinder benötigen.

10. Nun noch fein abschmecken. Einen knappen Esslöffel Butter mit dem Stabmixer noch unterrühren.

11. Beilagen-Empfehlung : Klöße und Rotkohl Guten Appetit! … wünscht Ihr Team der Metzgerei Klein