

## Rheinischer Sauerbraten

Damit ein Sauerbraten gut gelingt muss das Fleisch mindestens 3 Tage eingelegt werden. Das Einlegegefäß sollte verschließbar sein (z. B. eine große Frischhalte-dose).

*Zutaten die sein müssen (für 1 kg Fleisch):*

- 1 kg Rindfleisch (Schmorbratenfleisch wie z. B. Schild, Schulter oder Keule)
- 1 – 2l Essig (je nach Größe des Einlegegefäßes)
- 2 – 3 Zwiebeln
- 4 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- ca. 20 Korianderkörner
- ca. 10 Pfefferkörner

*Zutaten die man außerdem dazu geben kann:*

- 1 – 2 Möhren
- 1 Bund Suppengrün

*Zutaten die bei der Zubereitung benötigt werden:*

- 1 Teelöffel Zucker
- ca. 4 Esslöffel Rosinen
- klare Brühe
- Salz

*Einlegen:*

Die Zwiebeln in Streifen schneiden. Einen Teil der Zwiebel auf dem Boden des Einlegegefäßes verteilen und das Fleisch darauf legen. Soviel Essig zugießen, bis dass das Fleisch vollkommen bedeckt ist. Die restlichen Zwiebel und die übrigen Zutaten (bis auf die Rosinen, den Zucker, die klare Brühe und das Salz) dazugeben. Einlegegefäß verschließen und das Fleisch an einem kühlen Ort mindestens 3 Tage ziehen lassen.

*Zubereitung:*

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit dem Zucker einreiben. Marinade mit einem feinen Siebe durchsieben und dabei die Flüssigkeit auffangen. Fett in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch mit den Zutaten aus der Marinade in den Bräter geben. Nun muss das Fleisch rundherum angebraten werden (dies ist der schwierigste Teil einen Sauerbraten zuzubereiten, da man erst kurz bevor das Fleisch anbrennt einen Teil der Marinaden- Flüssigkeit zugibt). Die Flüssigkeit im Bräter verdampfen lassen. Kurz bevor das Fleisch anbrennt etwas Marinaden – Flüssigkeit hinzugeben und Angesetztes am besten mit einem Holzschaber vom Boden lösen. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis ein dunkelbrauner Brei entsteht. Am Ende sollten von der Marinaden- Flüssigkeit noch ca. 200 ml übrig bleiben. Falls die Menge der Marinaden- Flüssigkeit nicht ausreichend sein sollte kann zum Ablöschen auch Wasser verwendet werden. Damit das Fleisch auch wirklich rundherum dunkel wird, sollte es mit einem geeigneten Gegenstand auf den Boden des Bräters gedrückt werden.



Nachdem das Fleisch angebraten ist die übrige Marinaden- Flüssigkeit und ½ l Wasser zugeben, aufkochen lassen, mit Salz und klarer Brühe abschmecken und bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Nach ca. ½ Stunde das Fleisch herausnehmen, die Brühe durchsieben und das Fleisch in der Brühe gar kochen (das Fleisch ist gut, wenn es Außen leicht auseinander fällt). Die Rückstände aus dem Sieb durchpassieren und den entstehenden Brei mit in die Soße geben.

Vor dem Servieren das Fleisch aus der Brühe nehmen, und die Brühe mit Wasser auf die gewünschte Menge auffüllen. Brühe nochmals mit klarer Brühe und Salz abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden.

Sehr gut zu Sauerbraten passen jede Art von Klößen, Nudeln aber auch Spätzle.