



Sauerbraten

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Rindfleisch aus der Keule

Marinade:

500 ml Wasser

250 ml roter Traubensaft

125 ml Johannisbeersaft

100 ml Essig

1 EL brauner Zucker

3 Nelken

6 Wacholderbeeren gequetscht

6 – 8 Pfefferkörner

3 Lorbeerblätter

300 g gewürfeltes Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln)

Sauce:

3 EL Raps- oder Olivenöl

3 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

Fertigstellung:

2 EL Rosinen

evtl. 1 EL Preiselbeeren

2 EL Mandelblättchen

10 g Butter

Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 120 Minuten, ohne Marinierzeit)

Alle Zutaten der Marinade in einen Topf geben und aufkochen, abkühlen lassen und das gut abgebraute Fleisch darin einlegen, Marinade überständig im Kühlschrank vier bis fünf Tage einziehen lassen.

Fleisch herausnehmen, mit Küchenkrepp gut abtrocknen und in heißem Öl ringsum anbraten. Fleisch entnehmen und das von der Marinade gut abgetropfte Suppengemüse anbraten, Mehl und Tomatenmark einrühren und dezent anrösten, mit der Marinade auffüllen, aufkochen. Fleisch hinzufügen und circa 80 bis 90 Minuten schmoren lassen (immer leicht simmernd). Wenn das Fleisch weich ist, herausnehmen, Sauce abseihen, Gemüse durchdrücken und aufkochen. Rosinen und eventuell Preiselbeeren zugeben, kurz köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker und Essig abschmecken. Mandeln in Butter schwenken bis sie eine leichte Farbe kriegen. Fleisch tranchieren, mit der Sauce überziehen, Mandelblättchen darüber verteilen. Als Beilage eignen sich Rotkohl, Feldsalat, Kartoffelklöße, Spätzle, Nudeln oder Kartoffelpüree.