



Sauerbraten vom Schwein à la Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

500 ml roter Traubensaft, 250 ml Rotweinessig
Piment, Wacholderbeeren, Nelken, Lorbeer, Sternanis
2 Möhren, ½ Knolle Sellerie, 1 Stange Lauch
750 g Schweinenacken, Salz, Pfeffer
je 1 EL Butterschmalz und Tomatenmark
2 Scheiben Pumpernickel, 50 g Rosinen (eingeweicht)

Für Klöße

400 g Kartoffeln, mehlig kochend
Muskatnuss, 1-2 EL Mehl, 1 Ei, 60 g Weichweizengrieß, 2-3 EL Kartoffelstärke

Optional: Apfelmus

Zubereitung (35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten)

Da das Fleisch mindestens einige Stunden (besser ein bis zwei Tage) in die Marinade eingelegt werden muss, erst die Marinade herstellen. Hierzu roten Traubensaft aufkochen lassen und Rotweinessig, die Gewürze sowie Lorbeerblätter hinzugeben. Möhren, Sellerie und Lauch zerkleinern und mit in den Topf geben, etwa fünf Minuten köcheln. Die Marinade etwas abkühlen lassen, in der Zwischenzeit das Fleisch bei Bedarf parieren, also die Sehnen entfernen. Nun den Schweinenacken in der Marinade einlegen und mehrere Stunden, besser aber mehrere Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Darauf achten, dass das Fleisch zu jeder Zeit gut mit Marinade bedeckt ist.

Danach das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Großzügig salzen und pfeffern. Die Marinade durch ein Sieb geben und sowohl Gemüse als auch Flüssigkeit auffangen. In einem Bräter mit Butterschmalz das Fleisch rundherum scharf anbraten. Entnehmen und auch das Gemüse anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mitrösten lassen. Nun mehrmals mit der Marinade ablöschen und diese etwas einkochen lassen. Das Fleisch hineingeben und etwa eine Stunde im Ofen bei 180 Grad Celsius schmoren lassen. Alternativ kann man es auch etwa 20 Minuten in einen Schnellkochtopf geben.

Sobald man mit einer Fleischgabel einstechen kann und sich diese mit geringem Widerstand herausziehen lässt, ist das Fleisch mürbe. Dieses entnehmen und warmhalten. Die Marinade erneut aufkochen, mit zerkrümeltem Pumpernickel binden und die Rosinen hinzufügen. Je nach gewünschter Konsistenz weiter einkochen lassen, bei Bedarf kann auch etwas angerührte Speisestärke verwendet werden.

Für die Klöße die Kartoffeln schälen, kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Etwas abkühlen lassen, Muskatnuss, Mehl, Ei und Grieß unterarbeiten und die fertige Masse mit feuchten Händen zu gleichmäßigen Klößen formen. Ausreichend Salzwasser aufkochen lassen, die Kartoffelstärke in Wasser anrühren und in das Kochwasser geben. Diese ersetzt den sogenannten „Opferkloß“, durch welchen die übrigen Klöße besonders glänzend und seidig werden. Nun die Klöße garziehen lassen, sie sind fertig, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Das Fleisch gegen die Faser in Scheiben schneiden und mit Sauce, Gemüse, Klößen und Apfelmus servieren.

Nährwerte pro Portion

800 kcal – 35 g Fett – 47 g Eiweiß – 73 g Kohlenhydrate