


Rheinischer Sauerbraten

 ca. 45 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

1 kg Rindfleisch (aus der Hüfte)	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 große Gemüse-Zwiebel	2 Möhren
400 ml Rotwein, trocken	100 ml Rotweinessig
125 ml Fleischbrühe	2 Lorbeerblätter
2 Nelken	1 TL Pfefferkörner
einige Wacholderbeeren	3 EL Butterschmalz
3 EL Grafschafter Goldsaft	1 EL Speisestärke
Zuckerrübensirup	50 g Rosinen
1 EL Tomatenmark	
1 Prise Cayennepfeffer	

Zubereitung

Rindfleisch waschen, trocken tupfen und von Sehnen befreien. Essig und Rotwein in einem Topf erhitzen, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zugeben, aufkochen, etwas abkühlen lassen und über das Fleisch geben. Das Fleisch 24 Stunden im Kühlschrank abgedeckt marinieren.

Zwiebel abziehen, Möhren schälen und beides in Würfel schneiden. Elektro-Backofen auf 180 Grad vorheizen. Sauerbraten aus dem Sud nehmen, trocken tupfen und in erhitztem Butterschmalz in einem Bräter von allen Seiten anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und entnehmen.

Gemüse heiß anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Marinade nach und nach angießen. Mit Brühe auffüllen, Fleisch zurück in den Bräter geben und 1,5 bis 2 Stunden abgedeckt schmoren (Elektro- und Erdgasbackofen: 180 Grad / Stufe 4, Umluft 160 Grad).

Speisestärke mit 2 EL Rotwein anrühren. Braten herausnehmen, Sauce durch ein Sieb passieren, Grafschafter Goldsaft unterrühren, aufkochen und mit angerührter Speisestärke andicken. Rosinen unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Braten in Scheiben schneiden und nach Wunsch mit Knödeln und Saisongemüse servieren.

Marinierzeit: 2-3 Tage

kJ/kcal: 2414/575