


## 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 Zuckerrübensirup  
1 EL Speisestärke  
1 EL Tomatenmark  
50 g Rosinen  
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