

# RHEINISCHER SAUERBRATEN

2 - 3 Stunden | Leicht | 5 Portionen



Sauerbraten ist eines der Gerichte, die viele lieben aber selten selber machen. Dabei geht es eigentlich ganz einfach. Man muss nur etwas im Voraus planen, denn das Fleisch sollte 7 Tage marinieren, damit es gut durchzieht und schön mürbe wird.

## Schritt 01

Den Rotwein zusammen mit den Gewürzen in einen Topf geben. Das Gemüse schälen und in grobe Würfel schneiden. Ebenfalls mit zu dem Rotwein geben.

## Schritt 02

Die Marinade aufkochen und 5 Minuten kochen. Danach komplett abkühlen lassen.

## Schritt 03

Das Fleisch in ein passendes Gefäß geben, dann den Essig und die abgekühlte Marinade darüber gießen. Das Fleisch sollte komplett bedeckt sein. Bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser nachgießen. Das ganze Luftdicht verschließen und 7 Tage im Kühlschrank einlegen.

## Schritt 04

Nach 7 Tagen das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb passieren und das Gemüse gut abtropfen lassen. Grob die Gewürze aus dem Gemüse entfernen und beiseite stellen.

## Schritt 05

Die Marinade einmal aufkochen und den aufsteigenden Schaum entfernen.

## Schritt 06

Das Fleisch in einem Bräter mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten gut anbraten. Dann herausnehmen und in dem gleichen Bräter das Gemüse gut anbraten. Wenn das Gemüse Farbe hat das Tomatenkonzentrat hinzugeben. Wieder gut anbraten und dann mit ein paar Kellen von der Marinade ablöschen.

## Schritt 07

Die Marinade wieder einkochen und das Gemüse nochmals gut anrösten und wieder ablöschen. Diesen Vorgang 2-3 mal wiederholen.

## Schritt 08

Das Fleisch gut mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Auf das Gemüse geben, nochmals etwas 100 ml von der Marinade zugeben und etwa 200 ml Wasser. Den Bräter mit dem Deckel abdecken und im Ofen bei 180 °C Ober-Unterhitze für etwa 2-3 Stunden auf mittlerer Schiene garen.

## Schritt 09

Das Fleisch ist gar, wenn man mit einer Gabel hineinsticht und diese leicht rein und wieder raus geht. Dann den Braten herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Die Soße durch ein Sieb passieren.

## Schritt 10

Die Soße aufkochen, den Zuckerrübensirup hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit etwas angerührter Stärke abbinden.

## Schritt 11

Schmeckt ausgezeichnet mit Knödeln und Blaukraut, oder auch mit Spätzle.

### Rheinischen Sauerbraten selber machen - so lecker!

#### Zutaten

- 1 Flasche Rotwein
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Piment, 1/2 TL Wacholder, 5-7 Nelken, 4-5 Lorbeerblätter, 1/2 TL Pfefferkörner
- 1 große Gemüsezwiebel
- 200 g Sellerie
- 200 g Karotten
- 1,5-2 Kg Rinderbraten (z.B. Semerrolle)
- 90-100 ml Rotweinessig

#### Für die Soße:

- 1 EL Tomatenkonzentrat
- 1 EL Zuckerrübensirup (oder etwas Honigbrot oder Lebkuchen)
- Etwas angerührte Stärke zum Abbinden

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.2 / 5. Anzahl der Bewertungen 57

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## Mein Backbuch\*: