



Rheinischer Sauerbraten

Der rheinische Sauerbraten wird nicht nur in Essig, Wein, Gemüse und kräftigen Gewürzen eingelegt, auch Zucker und süßliches Gewürz, Zimt oder Sternanis, kommen in die Marinade. Zum Schmoren wird die Marinade, ergänzt mit Rindsbouillon verwendet, dazu werden Printen, das sind kleine Lebkuchen, mitgeschmort. Man kann sie durch etwas Honig oder Birnendicksaft ersetzen. Der Schmorsud wird zum Schluss abgeseibt, eingekocht und mit Sultaninen ergänzt. Auch weitere Dörrfrüchte wie Pflaumen passen gut zur kräftigen Sauce.

Der rheinische Sauerbraten kann mit jedem zum Schmoren geeigneten Stück zubereitet werden. Stücke vom Vorderviertel sind gut von Bindegewebe durchzogen, was dem geschmorten Fleisch Saft verleiht. Der Schulterdeckel ist besonders empfehlenswert. Gut eignet sich auch der Huftdeckel, aus dem in Österreich der Tafelspitz zubereitet wird.

Zutaten (3 Portionen)

650g Rindshuftdeckel mit Fettdeckel
Salz

Marinade:

50g Rüebli
50g Lauch (grün)
2 Knoblauchzehen
5 Wacholderbeeren
3 Lorbeerblätter
10 schwarze Pfefferkörner
2 Sternanis
6 Nelken
20g Rohrzucker
2dl Rotwein (z.B. Blauburgunder)

1dl Apfelessig

Sauce/Schmoren:

Marinade

5cl Rotwein

1dl Rindsbouillon

1Tl Birnendicksaft

2El Sultaninen

2-3 gedörrte Pflaumen

1/2Tl Maizena

Bratbutter

Zubereitung

Marinieren:

Lauch und Rübli zu kleinen Stücken schneiden.

Alle Zutaten für die Marinade kalt aufsetzen und aufkochen, kurz köcheln lassen und abkühlen lassen.

Fettschicht des Huftdeckels kreuzweise einschneiden. Dazu braucht es ein sehr scharfes Messer, oder man bittet den Metzger darum.

Fleisch und Marinade in einen Gefrierbeutel geben und dicht verschliessen.

Das Einfüllen in den Beutel ist nicht so einfach, wenn nur zwei Hände zur Verfügung stehen. Stülpt man den Beutel in ein hohes Gefäss und krepelt das offene Ende des Beutels über den Rand, so lässt sich das Fleisch und die Marinade ohne zu kleckern einfüllen.

Braten im Kühlschrank 3-4 Tage ziehen lassen.

Schmoren:

Braten 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, das verkürzt die Garzeit erheblich.

Braten aus der Marinade nehmen und die Gewürze abstreifen. Fleisch mit Haushaltspapier trocknen und ringsum salzen. Marinade beiseite stellen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Braten zuerst auf der Fettseite, dann ringsum anbraten, aus der Pfanne nehmen und in ein Ofengeschirr legen. Bratensatz mit Wein ablöschen und kurz aufkochen.

Falls im Sud viele verbrannte Teilchen schwimmen (die sind bitter), den Sud absieben, die Pfanne kurz auswaschen und den Sud zurück in die Pfanne geben

Ofen auf 150° vorheizen.

Marinade zusammen mit der Bouillon zum Sud giessen, aufkochen und den Braten damit übergiessen.

Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken und den Braten mit Alufolie abdecken.

In der Mitte des Ofens bis zu einer Kerntemperatur von 87° schmoren. Das dauerte bei dem eher kleinen Stück ca. 1 1/2 Stunden. Ofen auf 75° zurückstellen und kurz entlüften.

Schmorsud durch ein Sieb in eine Pfanne abgiessen. Braten mit etwas Schmorsud übergiessen und im Ofen warmhalten.

Sud aufkochen. Dörripflaumen würfeln und zusammen mit den Sultaninen in die Sauce geben, Birnendicksaft in die Sauce einrühren und auf die Hälfte einkochen lassen. Maizena in wenig kaltem Wasser auflösen, in die Sauce einrühren und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.

Braten tranchieren und mit reichlich Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffelstock und Rotkraut ausgezeichnet.







Braten mariniert mit Zutaten zum Schmoren







