

**Rainer Klutsch
Rheinischer Sauerbraten****Montag, 27. März 2017
Zutaten für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche****Zutaten**

Für die Marinade:

1 Bund	Suppengemüse
1/8 l	Weinessig
1/8 l	Rotwein
3	Gewürznelken
8	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren
1 Prise	Zucker

Für den Braten:

1 kg	Rindfleisch (vom dicken Bug)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
100 g	Sauerbraten-Printen (ersatzweise Saucenlebkuchen)
2 EL	Zuckerrübensirup oder Apfelkraut
70 g	Rosinen

Zubereitung

Achtung: Das Fleisch muss bereits 2 Tage im Voraus in die Marinade eingelegt werden.

1. Für die Marinade das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Essig, dem Wein, 1 l Wasser, den Gewürznelken, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und 1 Prise Zucker in einen Topf geben und aufkochen.
2. Die Marinade etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in eine Schüssel geben und die noch leicht warme Marinade über das Fleisch gießen. Das Fleisch 2 Tage in der Marinade im Kühlschrank (Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt) ziehen lassen, dabei das Bratenstück gelegentlich wenden.
3. Für den Sauerbraten das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.
4. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das Gemüse aus der Marinade hinzufügen und kurz mit braten. Mit etwa der Hälfte der Marinade ablöschen. Die Printen zerbröseln und hinzufügen. Den Sauerbraten zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1,5 – 2 Stunden schmoren.
5. Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Das Apfelkraut unterrühren. Die Rosinen in einem Sieb kalt abrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Kartoffelklöße oder Kartoffelpuffer.

Pro Portion: 642 kcal / 2686 kJ
38 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 25 g Fett