

Rezept

Klassischer Rheinischer Sauerbraten

Ein Rezept von Klassischer Rheinischer Sauerbraten, am 17.04.2024

Zutaten

2 Möhren	2 Petersilienwurzeln
1 Stück Knollensellerie (ca. 100 g)	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	2 TL Pfefferkörner
4 Nelken	1 TL Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	1,2 kg Rinderkeule
1/4 l Rotweinessig	Meersalz
3 EL Sonnenblumenöl	100 g Räucherspeck
80 g Saucen- oder Weihnachtslebkuchen (ohne Glasur)	3 EL Rosinen
	3 EL schwarzes Johannisbeergelee, Apfelkraut oder Rübenkraut

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Möhren, Petersilienwurzeln, Sellerie und Zwiebeln schälen, alles grob würfeln. Knoblauch waschen und ungeschält mit dem Handballen oder mit einem kleinen Topf anquetschen. Pfefferkörner im Mörser ebenfalls anquetschen und mit den Nelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Gemüse und der Rinderkeule in eine möglichst enge Schüssel legen.

3. Die Zutaten in der Schüssel mit dem Rotweinessig und $\frac{3}{4}$ l Wasser begießen, mit Frischhaltefolie abdecken. Bei Bedarf das Fleisch mit einem kleinen Gewicht beschweren (z. B. mit einem passenden Holzbrett und ein paar Dosen oder einem gefüllten Glas darauf), damit es vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Im Kühlschrank 6-7 Tage marinieren lassen.

4. Dann die Rinderkeule aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen, salzen. Marinade durch ein Sieb gießen, das Gemüse abtropfen lassen, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Marinade aufkochen, dabei den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einem kleinen Schöpflöffel abnehmen.

5. In einem großen Schmortopf 2 EL Öl erhitzen. Darin das Fleisch von allen Seiten insgesamt ca. 10 Min. anbraten. Mit 1 Schöpfkelle heißer Marinade ablöschen, Bratensatz lösen und vollständig einkochen lassen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen. Anschließend die übrige Marinade in den Topf gießen. Den Sauerbraten zugedeckt bei geringer Hitze 2 Std. ganz sanft schmoren lassen, dabei ab und zu wenden.

6. Den Räucherspeck in kleine Würfel schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Speck bei mittlerer Hitze goldbraun auslassen, herausnehmen.

7. Abgetropftes Gemüse in die Pfanne geben und ca. 10 Min. braten. Die Lebkuchen mit den Fingern grob zerbröseln und mit dem Gemüse zum Braten geben, beides unter die Sauce rühren. Die Rinderkeule in knapp 1 Std. fertig schmoren.

8. Den Braten aus der Schmorsauce nehmen und kurz ruhen lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und auffangen, das Gemüse mit einem Löffel fest ausdrücken, sodass ein kleiner Teil davon durch das Sieb gedrückt wird und die Sauce bindet. Die Sauce zurück in den Topf geben, Speck und Rosinen unterrühren, noch kurz etwas einkochen lassen. Sauce mit Johannisbeergelee, Apfel- oder Rübenkraut abschmecken.

9. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passen Kartoffelklöße.