

## Rezept

# Sauerbraten-Lende

Ein Rezept von Sauerbraten-Lende, am 18.12.2025

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>4</b> schöne, dicke Scheiben Rinderlende (je etwa 220 g)              | <b>2</b> rote Zwiebeln                  |
| <b>2 Zweige</b> frischer Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian) | <b>2</b> Knoblauchzehen                 |
| <b>1/4 l</b> trockener Rotwein   | <b>2</b> Lorbeerblätter                 |
| <b>1</b> Zwiebel   | <b>1/2 TL</b> Pfefferkörner             |
| <b>3 EL</b> Olivenöl   | <b>1/8 l</b> Rotweinessig               |
| <b>Salz</b>  | <b>1 Bund</b> Suppengrün                |
| <b>1 EL</b> Butter   | <b>200 ml</b> Gemüfefond (aus dem Glas) |
| <b>1 EL</b> Mehl   | <b>Pfeffer</b> aus der Mühle            |
|  | <b>1 TL</b> Zucker                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

## Zubereitung

1. Lendenscheiben nebeneinander in eine Form legen. Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob zerkleinern. Den Thymian waschen und mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern über dem Fleisch verteilen. Wein und Essig angießen, abdecken, im Kühlschrank 1-2 Tage durchziehen lassen.
2. Fleisch 30 Minuten vorm Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebel und Suppengrün waschen und putzen oder schälen, alles grob zerkleinern. Backofen auf 80 Grad stellen. Fleischscheiben aus der Marinade heben, abtrocknen.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Suppengrün darin anbraten, dann komplette Marinade und Fond angießen. Die Sauce zugedeckt köcheln lassen. Eine ofenfeste, unbeschichtete Pfanne mit dem übrigen Öl erhitzen, Lendenscheiben pro Seite knapp 1 Minute scharf anbraten, salzen und pfeffern. Dann die Pfanne in den Ofen schieben, die Fleischscheiben etwa 20 Minuten bei 80 Grad garen.
4. Etwa 10 Minuten vor Garzeitende die Sauce durch ein Sieb gießen, auffangen. In den Topf zurückgießen, kräftig köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Fleisch aus der Pfanne holen und auf einer Platte zum Warmhalten kurz in den Ofen schieben.
5. Die Pfanne auf den Herd stellen, die Butter und den Zucker darin bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mehl einrühren, mit der Sauce ablöschen, etwa 1 Minute unter Rühren einköcheln lassen. Abschmecken, zum Fleisch servieren.