

Rezept

Sauerbraten mit Semmelknödeln

Ein Rezept von Sauerbraten mit Semmelknödeln, am 11.06.2026

Zutaten

330 ml trockener Rotwein	330 ml Weinessig
330 ml Wasser	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	2 Nelken
10 schwarze Pfefferkörner	1 kg Rinderbraten
3 Möhren	Senf
Salz	Pfeffer
6 EL Rapsöl	2 EL Johannisbeergelee
2 TL Maisstärke	3 EL Crème fraîche
400 g glutenfreies Weißbrot (z.B. Pan carré von Dr. Schär)	150 ml lauwarmer Milch
1/2 Bund Petersilie	1 kleine Zwiebel
50 g Speckwürfel	2 EL Rapsöl
Salz	1 großes Ei
glutenfreie Semmelbrösel zum Arbeiten	Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal

Zubereitung

1. Den Rotwein mit Essig und Wasser in einen Topf oder eine große Schüssel geben und verrühren. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mit dem Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörnern zur Rotwein-Mischung geben. Das Rindfleisch in der Marinade zugedeckt 1 Woche im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am Tag der Zubereitung die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Fleisch und die Zwiebelringe aus der Marinade heben. Die Zwiebeln abtropfen lassen, das Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen. Rundum mit Senf einreiben, salzen und pfeffern.
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch bei hoher Hitze anbraten. Die Möhren und die abgetropften Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. mitschmoren.
4. Das Johannisbeergelee zugeben und alles mit einem Drittel der Marinade ablöschen. Zugedeckt etwa 1 Std. schmoren lassen. Dabei immer wieder Marinade angießen.

5. Für die Semmelknödel das Weißbrot auf einem Backrost im Backofen bei 50° ca. 30 Min. trocknen. Das Brot in kleine Würfel schneiden, mit der lauwarmen Milch übergießen. 10 Min. quellen lassen.

6. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Petersilie und Speckwürfel darin glasig anbraten. Etwas abkühlen lassen.

7. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Speck-Zwiebel-Mischung mit dem Ei unter die Brotmasse mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas glutenfreie Semmelbrösel unterkneten. Mit feuchten Händen 8 Klöße formen. In das kochende Salzwasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze 15 Min. ziehen lassen.

8. Das Fleisch aus dem Topf heben und warm stellen. Den Bratensatz durch ein Sieb streichen oder pürieren und zum Kochen bringen. Die Stärke mit Wasser glatt rühren, in den köchelnden Bratensatz geben und einmal aufkochen lassen. Die Crème fraîche unterrühren.

9. Die Knödel mit dem Schaumlöffel herausheben. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den Semmelknödeln portionsweise anrichten.