

Sauerbraten mit Himbeer-Rotwein-Marinade

Für 4 Portionen:

1 kg Unterschale vom Rind

Für die Marinade:

1 Möhre
1 Zwiebel
1 Petersilienwurzel
1 Stück (50 g) Knollensellerie
1 Stange Staudensellerie
1 EL gefrorene Himbeeren
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
4 Gewürznelken
4 Pfefferkörner
4/10 ml Edelkirschlikör
ca. ½ Liter milder Rotwein (Burgunder)
125 ml Rotweinessig
125 ml Wasser
Salz



Sonstige Zutaten:

Sonnenblumenöl
Salz
Zucker
gemahlene weißen Pfeffer
Cranberry-Gelee (selbst gemacht)
alternativ: Hagebuttengelee

Als Beilage Knöpfle nach unserem Rezept.

Zubereitung :

Für den Sauerbraten in Rotweinessig muss das Fleisch zuerst eingelegt werden. Dazu wird der Rotweinessig mit dem Wasser, Rotwein, Edelkirschlikör und den Gewürzen: Lorbeerblätter, Pimentkörner, Gewürznelken, Pfefferkörner, gefrorenen Himbeeren und der klein geschnittenen Zwiebel sowie dem geputzten, grob her geschnittenen Gemüse kurz aufgekocht. Danach abkühlen lassen. Das Fleisch wird kurz unter kaltem Wasser abgespült. Nun kommt das Fleisch in einen großen Topf oder besser in eine große Glasschüssel mit Deckel. Das Ganze wird mit dem abgekühlten Sud mit Gemüse übergossen. So muss das Fleisch an einem kühlen Ort 3 - 4 Tage marinieren. Ab und zu wenden – mindestens ein Mal am Tag. Nun den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vor heizen und den Cousances darin vor heizen. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben. Fleisch aus dem Sud nehmen und gut abtrocknen, salzen und pfeffern. Ich habe dann das Fleischstück auf dem Herd in einer Kasserolle gut angebraten. In den vorgewärmten Cousances dann das rundherum angebratene Fleisch hinein gegeben. Dann habe ich noch das abgetropfte Gemüse und das Tomatenmark in der Kasserolle auf dem Herd kurz

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Sauerbraten mit Himbeer-Rotwein-Marinade

angebraten und mit der Marinade abgelöscht und über das Fleisch gegossen. Nun den Deckel auf den Cousances geben und 2 Stunden zugedeckt schmoren lassen. Ab und zu das Fleisch wenden. Nachdem mir die Soße zu wenig erschien, habe ich kurzerhand gleich am Anfang nochmals einen halben Liter Rotwein dazu gegossen. Am Ende der Garzeit den Braten kurz herausnehmen und warm stellen. Die Bratensoße durch ein Sieb gießen, Gemüse etwas ausdrücken und je nach Wunsch mit Soßenbinder anbinden. Alternativ kann auch etwas Gemüse püriert wieder dazu gegeben werden, abschmecken, evtl. etwas Zucker oder Salz zugeben.

©WWW.KOCHBAEREN.DE

Tipp: Wir haben uns zu dem Sauerbraten in Rotweinsoße schwäbische Knöpfe gemacht (und deshalb etwas mehr Soße zubereitet). Natürlich passen auch andere Gemüse oder Kartoffelknödel- bzw. Semmelknödel. Außerdem wer mag kann noch Rosinen mit schmoren und eine Scheibe Pumpernickel – rein bröckeln.