



# Rheinischer Sauerbraten



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Rinderbrühe	400 ml
Wacholderbeeren	5 St.
Suppengemüse	1 Bund
Rotwein, trocken	750 ml
Salz	
Rosinen	50 g
Pfeffer, bunt	
Öl	2 EL
Essig	150 ml
Rindersuppenfleisch am Stück	1 kg
Mini Kartoffelklöße	6 St.

## Zubereitung



1. Eine Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Suppengemüse putzen bzw. schälen, alles würfeln. In einem Topf Wein und Essig auf hoher Stufe aufkochen, Gemüse und Zwiebel zufügen und ca. 3 Min. ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und Wacholder und Pfeffer zufügen. Rindfleisch waschen, trocken tupfen, in die kalte Marinade legen und zugedeckt 2-3 Tage im Kühlschrank marinieren lassen, dabei 1-2mal wenden.
2. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Braten aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz einreiben. In einem (Schmor-) Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Rindfleisch rundherum ca. 5-7 Min. scharf anbraten.
3. Inzwischen Marinade durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen. Gemüse aus der Marinade nehmen. Braten aus dem Topf nehmen und Gemüse ca. 2-3 Min. anbraten. Mit 400 ml Marinade und Rinderbrühe ablöschen, Braten wieder zufügen und aufkochen. Bei kleiner bis mittlerer Stufe ca. 2 Std. zugedeckt schmoren, dabei bei Bedarf mehr Fond zugießen.
4. Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt zum kochen bringen und ca. 20 Min. auf niedriger Stufe weichgaren. Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, Gemüse gut ausdrücken. Sauce mit Rosinen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten aufschneiden, mit der Sauce und Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	29 g