



Sauerbraten

 Zeit gesamt
3h

 Zubereitungszeit
3h

 Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Eine Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Suppengemüse waschen, putzen bzw. schälen, alles würfeln. In einem Topf Wein und Essig auf hoher Stufe aufkochen, Suppengemüse 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 ein- bis zweimal wenden.
2. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Fleisch 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 Rinderbrühe 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 weich garen. 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 874 kcal

Kohlenhydrate 65 g

Eiweiß 56 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 27 g
