Rheinischer Sauerbraten – das Familienrezept von

Die Veedelkundlerin

Ein schönes Bratenstück vom Rind,
nicht das klassische Sauerbratenstück, das die Metzger einem gerne geben (ist mir zu zäh und zu sehnig),
Hier ein kleiner Braten, da. 800 g für 3 Portionen

Zum Anbraten:
Butterschmalz

Sud zum Einlegen (für richtig viel Soße)

Ca. 300 ml Kräuteressig
50-100 ml Weißweinessig
400 ml Wasser
Salz
Zucker
Je eine kl. Hand voll
Pfefferkörner und Senfkörner
Wacholderbeeren
1 große Zwiebel
3 Nelken
Lorbeerblätter
Evtl. 1 Möhre oder Petersilienwurzel

TIP

Sud – wie Muttern so sagt – nicht zu essiglastig, man muss es probieren können, ohne zu husten, und nicht zu sauer, bei Bedarf mehr Wasser und mehr Zucker

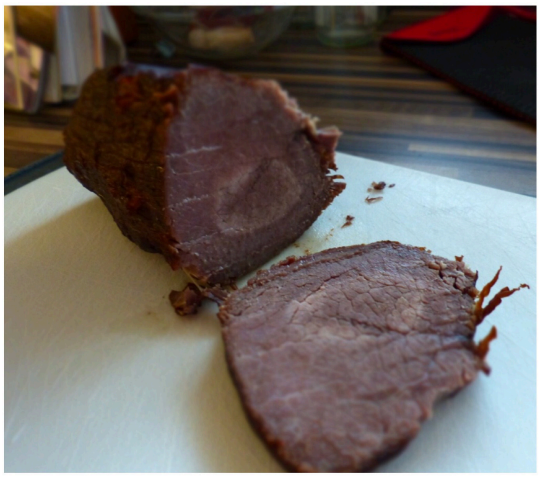
Weitere Zutaten für die Soße:
1 Becher süße Sahne
Ggfs. guten Kalbsfond oder Fondessenz
Rübenkraut oder Birnenkraut
Mehl zum Andicken
Ich mag keine Rosinen, deshalb sind hier auch keine drin!

Das Einlegen:
ganz einfach, alle Zutaten für den Süd einige Minuten aufkochen lassen, abschmecken (S. TIP für den Sud). Auf 'lauwarm' abkühlen lassen, über das Fleisch geben, abdecken, kühl stellen.

Alle 2 Tage einmal wenden.....

TIP

Fleisch 4-8 Tage marinieren,
je länger, desto besser!



Das Schmoren:
Fleisch im Bräter im heißen Butterschmalz rundum braun anbraten,
Sud stufenweise angießen, immer aufkochen lassen, wieder angießen, bis das Fleisch zur Hälfte im Sud liegt.
Nachsalzen, 1-2 Esslöffel Rüben- oder Birnenkraut dazu.
Im Backofen (160-180 Grad Umluft) für 2 Stunden schmoren (leicht köcheln, Deckel drauf!) - größere Braten länger.
Nach 1 Stunde ggfs. etwas neuen Sud und noch etwas Rüben-/ Birnenkraut dazu geben und evtl. nochmals nachsalzen. Abschmecken!

TIP

Sud durch einen Schaumlöffel in den Bräter gießen,
dann bleiben die kleinen Körnchen aus der Soße,
und wer mag, kann die Zwiebeln, Möhren oder
Petersilienwurzel in die Soße geben.

Soße:
Fleisch heraus nehmen und im ausgeschalteten Backofen warm stellen.

Sud mit einem Fond oder Essenz und reichlich süßer Sahne, Salz, ggfs. Worcester Sauce, wenige Tropfen Maggi o.ä. abschmecken und ca. 10 Minuten einkochen lassen.
Währenddessen können die Beilagen (Klöße oder breite Eiernudeln, die mag ich ja lieber) kochen.
1 Teelöffel Mehl in etwas Wasser in einer Tase gründlich auflösen (ohne Klümpchen), in Soße geben, gut aufkochen. Unsichere dürfen auch mit Mondamin pfuschen, für Geduldige geht gefrorene Mehlbutter.

TIP

Fleisch ist gar, wenn es nicht mehr nachfedert, wenn man drauf drückt. Wer sicher sein will, nimmt zur Kontrolle ein Bratenthermometer - an der dicksten Stelle einbringen und nach einigen Minuten kontrollieren.

Ultimative Beilage:
In unserer Familie gibt es keinen Rotkohl zum Sauerbraten, sondern ein selbst gemachtes Apfelkompott.
Äpfel (halb Boskop, halb ein anderer, z.B. Braeburn) schälen, in kleine Stücke schneiden. In Topf geben, etwas Zitronensaft dazu und Weißwein, eine Zimtstange, im Winter gerne auch 2 Nelken und Orangenschale. Kein Zucker. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Boskop ein Mus geworden ist, die anderen Stücke behalten ihre Form.