

Rheinischer Sauerbraten mit Printen

Für 4 Personen

Für die Marinade:

1 Bund Suppengemüse	1/8 l Weinessig	1/8 l Rotwein
3 Gewürznelken	8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	

Für den Sauerbraten:

1 kg Rindfleisch	Salz, Pfeffer	3 EL Butterschmalz
100 g Sauerbraten-Printen	1 EL Apfelkraut	100 g Rosinen

Für die Marinade 2 bis 4 Tage zuvor das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Essig, dem Wein, 1 l Wasser, den Gewürznelken, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und 1 Prise Zucker aufkochen. Etwas abkühlen lassen und die noch leicht warme Marinade über das Fleisch gießen. Das Fleisch 2 bis 4 Tage in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen, dabei das Bratenstück gelegentlich wenden. Für den Sauerbraten Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das Gemüse aus der Marinade hinzufügen und kurz mitbraten. Mit etwa der Hälfte der Marinade ablöschen. Die Printen zerbröseln und hinzufügen. Den Sauerbraten zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1 – 1,5 Stunden schmoren. Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Das Apfelkraut unterrühren. Die Rosinen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Kartoffelklöße oder Kartoffelpuffer.

Jacqueline Amirfallah 16. November 2011