

Rheinischer Sauerbraten

Für 4 Personen

Für die Marinade:

2-3 große Zwiebeln	1/8 l Weinessig	1/8 l Rotwein
8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	

Für den Sauerbraten:

1 kg Rinderschmorbraten	2 Möhren	200 g Knollensellerie
4 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	etwas Salz
1 Prise Zucker	ca. 80 g Pfefferkuchen	50 g getrocknete Apfelringe
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Pinienkerne
40 g Parmesan, frisch gerieben	1 Sardellenfilet	ca. 50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Ei, hart gekocht	

Für die Marinade 2 bis 3 Tage zuvor die Zwiebeln schälen und achteln. In einem großen Topf 1 l Wasser mit den Zwiebeln, dem Essig, Rotwein, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und 2 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, das Bratenstück dabei gelegentlich wenden. Für den Sauerbraten die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die Hälfte der Zwiebeln beiseitelegen. Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Die Möhren, den Sellerie und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Stunden weich schmoren. In der Zwischenzeit Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Kräuter mit Pinienkernen, Parmesan, Sardelle und Olivenöl zu einem Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gekochte Ei grob hacken und vorsichtig unter das Pesto mischen. Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Pfefferkuchen binden, kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse gut ausdrücken. Apfelringe in Stücke schneiden, in ein Sieb geben, 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. Fleischscheiben mit dem Pesto garnieren. Dazu passen Kartoffelklöße oder Kartoffelpüree.

Karlheinz Hauser am 15. September 2015