

Sauerbraten

Für 4 Personen

Für die Marinade:

1 Karotte	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 ml Weißweinessig	1 l Wasser	1 TL weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	

Für den Sauerbraten:

1,25 kg Rinder-Schmorbraten	4 kleine Zwiebeln	2 Möhren
80 g Knollensellerie	3 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	Salz	250 ml Wasser
Pfeffer	1 TL Honig	3 EL Speisestärke

Das Fleisch muss 3 Tage marinieren. Für die Marinade Zwiebel und Karotte schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.

Essig, 1 l Wasser, Zwiebel, Karotte, Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und aufkochen. Die Marinade etwas abkühlen lassen.

Das Fleisch waschen, abtropfen lassen. In eine Edelstahl- oder PorzellanSchüssel legen. Die Marinade angießen, so dass das Fleisch vollständig damit bedeckt ist. 3 Tage im Kühlschrank marinieren, währenddessen das Bratenstück gelegentlich wenden.

Am Zubereitungstag für den Sauerbraten die Zwiebeln schälen und halbieren. Karotte und Sellerie schälen und in große Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen.

Die Marinade durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen, Gemüse und Gewürze entsorgen.

In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.

Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Karotte, Sellerie und die Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen. Mit Salz würzen. Thymianzweige und 250 ml Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1,5 Stunden weich schmoren.

Nach Ende der Garzeit den Sauerbraten aus dem Marinaden-Schmorfond nehmen und warm halten.

Die Thymianzweige aus der Sauce herausnehmen. Die Sauce weitere 15 Minuten einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, die Sauce damit binden, kurz köcheln lassen.

Den Sauerbraten in Scheiben schneiden, diese in die Sauce geben und darin etwas ziehen und heiß werden lassen.

Den Braten mit der Sauce und dem Gemüse anrichten. Dazu passen Spätzle oder Knödel.

Vincent Klink am 19. Dezember 2019