

Sauerbraten vom Rinder-Filet, Kirschen, Rotkohl, Knödel

Für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 150 g	2 EL dunklen Balsamicoessig	1 EL Agavendicksaft
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für die Mini-Knödel:

2 dicke mehligk. Kartoffeln	1 EL Butter	1-3 EL Kartoffelstärke
1-3 EL Mehl	Muskatnuss	Salz

Für Sauerkirschen:

1 kleine Zwiebel	2 EL getrock. Sauerkirschen	500 ml dunklen Kalbsfond
1 EL Crème-fraîche	1 Päck. Lebkuchen	2 EL Balsamicoessig
1 EL Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kokos-Rotkohl:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	1 Kokosnuss	1 EL Butterschmalz
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für den Sauerbraten:

Die Rinderfilets mit Balsamico, Agavendicksaft, Nelken und Lorbeerblatt in einem Beutel vakuumieren und bei 50 Grad für 20 Minuten in ein Wasserbad legen. Danach aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Grillpfanne bei maximaler Hitze grillen. Das Fleisch sollte innen leicht rosa sein.

Für die Mini-Knödel:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Anschließend durch eine Presse drücken und mit Stärke und Mehl eine Art Gnocchi Masse herstellen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Etwa 2-3 cm kleine Knödel formen und in Salzwasser pochieren. Zum Schluss einmal in Butter schwenken.

Für Sauerkirschen:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Öl anschwitzen, mit Fond ablöschen und ein wenig einkochen. Sauerkirschen, Crème fraîche und Zucker dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit einem Teil des Soßenkuchens abbinden.

Für den Kokos-Rotkohl:

Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden, mit Salz und Zucker kräftig in den Händen kneten. In einer Pfanne mit Butterschmalz kräftig sautieren.

Anschließend mit Deckel etwa 5 Minuten köcheln. Kokosnuss knacken, etwas Fruchtfleisch (ca. 2 EL) kleinschneiden und zum Schluss unter den Kohl geben.

Björn Freitag am 18. November 2022