

# Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfel-Püree

**Für 4 Personen:**

**Für Sauerbraten, Sauce:**

1 kg falsches Filet vom Rind	10 g Gewürzmischung	100 ml Weißweinessig
0,75 l Wasser	3 EL Butterschmalz	3 Möhren
$\frac{1}{2}$ Sellerie-Knolle	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	4 Zwiebeln
Salz	2 Lorbeerblätter	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie		

**Für Kartoffeln, Apfelpüree:**

450 g kleine festk. Kartoffeln	Salz	3 Äpfel
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	50 ml Wasser	2 EL Zucker

**Für den Sauerbraten mit Sauce:** Der Braten muss 1-2 Wochen eingelegt werden.

In einer Schüssel den Sud aus Essig, 0,5 Liter Wasser, Sauerbratengewürz und Pfeffer zusammenmischen und das Fleisch hineingeben. Der Braten muss damit komplett bedeckt sein. Gegebenenfalls zusätzlich Wasser nachgießen.

Abgedeckt 1-2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit, das Fleisch einmal wenden.

Profitipp: Wer die Einlegezeit verkürzen möchte, kann das Fleisch zuvor in Scheiben schneiden und diese in den Sud geben. Die Bratenscheiben werden so innerhalb von drei Tagen mürbe.

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch aus dem Einlegesud herausnehmen und in den Topf geben. Nun gleichmäßig von allen Seiten kräftig anbraten, bis es schön braun ist. Den Einlegesud beiseitestellen.

Sellerie und Zwiebeln schälen und Möhren und Lauch putzen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Das angebratene Fleisch aus dem Topf heben und beiseitestellen.

Das Gemüse in den Topf geben, anbraten. Das Fleisch von allen Seiten salzen.

Pfeffer und Lorbeerblätter zum Gemüse geben und das Fleisch darauf platzieren.

Ca. 0,25 Liter des Einlegesuds hinzugeben und mit 0,25 Liter Wasser auffüllen.

Mit geschlossenem Deckel 2-3 Stunden bei schwacher bis mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den Braten herausheben und in Scheiben schneiden.

Die Flüssigkeit abseihen. Das Gemüse hat seinen Geschmack abgegeben, kann entsorgt werden.

Die Sauce in einem kleinen Topf aufkochen und weiter reduzieren.

Bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden. Hierfür 1 EL Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren. Unter Rühren in die heiße Sauce geben und köcheln lassen, bis die Sauce andickt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie fein schneiden und zum Servieren beiseitelegen.

**Für Kartoffeln, Apfelpüree:** Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Den Saft der halben Zitrone in einem Topf mit etwas Wasser und den Äpfeln vermengen.

Den Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Äpfel weich sind, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten.

Profitipp: Dieses Apfelpüree lässt sich auch gut aus Fallobst zubereiten.

Den Sauerbraten mit Sauce, Salzkartoffeln und Apfelpüree anrichten und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Björn Freitag am 14. September 2020