

Sauerbraten

2 kg Rinderschulter (Bugstück, Keule)	10 Rote Zwiebeln	4 Karotte
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	2,5 L Rotwein
0,5 L Rotweinessig	2 TL Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter	1-2 Nelken	2 Orangen
2 EL Butterschmalz	Salz	Gemüsebrühe
1 Soßenlebkuchen	Pfeffer	Zucker

Für eine gezupften Sauerbraten:

700 g Rinderbraten (Keule, Hüfte)	1/2 L Rotwein	1/4 L Rotwein (für Soßenlebkuchen)
1/4 L Rotweinessig	1 L Rinderbühne	3 Blätter Lorbeer
1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pfefferkörner	1 TL Pimentkörner
1 Stange Zimt	1 Stk. Gewürznelke	3 Stk. Zwiebeln
3 Stk. Karotten	1 Sellerieknolle	2 EL Tomatenmark
1 Stk. Soßenlebkuchen	1 EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
3-4 EL Speisestärke	Zucker, Salz, Pfeffer	

Beilage:

200 g Knollensellerie	1 mittelgroße Kartoffel	220 ml Sahne
Meersalz		

Sauerbraten einlegen:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt waschen!) und in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse in eine große Plastikwanne oder -schüssel, die in den Kühlschrank passen muss, geben.

Anschließend mit Rotwein aufgießen, bis alles fast bedeckt ist, dann mit dem Rotweinessig auffüllen, bis er ganz bedeckt ist und die Gewürze mit hineingeben.

Die Orangen halbieren, den Saft mit in die Schüssel pressen, auch die Orangenhälften mit zugeben und das Ganze vorsichtig aber gut umrühren, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen können.

Fleisch für den Sauerbraten:

Bevor das Fleisch in den 'Sud' darf, muss es allerdings gereinigt oder pariert werden. Das bedeutet, schon beim Einkauf Sie darauf achten sollten, dass der Braten wenig Fett und kaum noch Hautreste hat.

Die restlichen ungeliebten Teile mit einem sehr scharfen Messer entfernen.

Das Stück mit Klarsichtfolie gut abdecken und evtl. beschweren. Es ist wichtig, dass alles komplett mit der Rotweinbeize bedeckt ist und nichts vom Sauerbraten herausragt. So vorbereitet wird der Braten 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen gelassen.

Sauerbraten-Zubereitung:

Wenn der Sauerbraten gut durchgezogen ist, das Fleisch aus der Beize nehmen und abtropfen lassen. Das Gemüse durch ein Sieb schütten und dabei sowohl das Gemüse als auch den abtropfenden Sud aufheben. Nur die Orangen werden jetzt entfernt.

Das abgetropfte und ggf. etwas mit Küchenkrepp trocken getupfte Fleisch ringsum mit Salz würzen und in einem großen Bräter mit Butterschmalz ringsum braun anbraten. Vorsicht! Es kann etwas spritzen. Dann das Gemüse mit allen Gewürzen zugeben, und ebenfalls braun anbraten. Damit sich das Ganze etwas besser beim Anbraten umrühren lässt, kann man das Fleisch auch aus dem Bräter nehmen bis das Gemüse schön geröstet ist, dann das Fleisch wieder zurück in den Bräter setzen. Das Ganze mit dem abgetropften Rotweinsud ablöschen. Eventuell noch

etwas Gemüsebrühe zugeben, damit ausreichend Flüssigkeit im Bräter ist, die den Sauerbraten bedeckt.

Aufkochen lassen, mit einem Deckel verschließen und auf ein Backgitter in den auf 160°C im Umluftbetrieb vorgeheizten Backofen schieben. 30 Minuten garen, dann die Temperatur auf 100-120°C reduzieren und den Sauerbraten weitere 2 - 2,5 Stunden weich schmoren. Zum Testen, gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstechen.

Wenn der Braten fertig gegart ist, aus der Soße nehmen, die Soße wieder durch ein Sieb in einen Topf gießen, auf dem Herd aufkochen und mit geriebenem Soßenlebkuchen binden und abschmecken. Wenn die Soße noch nicht genug gebunden ist, kann man auch etwas rohe Kartoffel fein hinein reiben und mit kochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt nochmals mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Essig abschmecken. Als Beilagen empfehlen sich Kartoffelklöße und Rotkraut.

Für eine gezupften Sauerbraten:

Essig und Gewürze wie Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Zimt und eine Gewürznelke zu einer Marinade anrühren und damit den Rinderbraten marinieren. Der Sauerbraten darf jetzt zwei Tage in der Marinade 'schwimmen'.

Sauerbraten schmoren:

Am 'Festtag' sollte der Rinderbraten gut durchgezogen und bereit für die weitere Zubereitung sein. Dafür kommt Butterschmalz in einen Bräter und das abgetropfte Fleisch wird mit Salz, Pfeffer gewürzt und von allen Seiten angebraten. Das Wurzelgemüse schälen, in grobe Stücke schneiden, und mit dem Fleisch braten. Mit etwas braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dazu kommt das durchgerührte Tomatenmark. Als finaler Schritt dieses Arbeitsgangs wird mit der Marinade abgelöscht.

Anschließend den Bräter mit Brühe auffüllen, den Sud aufkochen und den Bräter mit dem Deckel verschließen und wieder ruhen lassen. Bei 180°C im Umluftbetrieb schmort der Rinderbraten nun 60 Minuten vor sich hin. Nach dieser Stunde wird die Temperatur im Ofen auf 110°C reduziert, damit der Braten in den folgenden drei bis vier Stunden seine Zartheit bekommt.

Sauerbraten abschmecken:

Nach der langen Schmorphase braucht das Fleisch ein etwas Ruhe und muss abkühlen. Dafür das gare Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf füllen und etwas einkochen.

Sauerbraten klassisch:

Diese Variation mit Brokkoli und Mangold geht schon in die kreative Richtung.

Den Soßenlebkuchen fein zerbröseln, mit dem restlichen Rotwein einweichen und mit einem Stabmixer in die Soße mixen. Abschließend wird die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken.

Wer mag, kann zum Binden noch Speisestärke, mit etwas kaltem Wasser angerührt, hinzugeben. Beim Anrichten das abgekühlte Rindfleisch entlang der Fasern in feine Stücke zupfen und mit der Soße vermengen.

Beilage:

Sellerie und Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Sahne in einen Topf geben, langsam einkochen lassen bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Mit feinem Meersalz würzen, mit dem Pürierstab fein cremig mixen, durch ein Sieb streichen und in einem Wasserbad erwärmen.

Das Gesamte auf einem großen Teller richten; frische Kräuter sorgen für einen optischen Reiz.

Alexander Herrmann am 20. August 2022