

# Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Sauerbraten:**

2 Rinderfilets à 100 g	30 g Sultaninen	1 rote Zwiebel
20 g kalte Butter	250 ml trockener Rotwein	2 EL Zuckerrübensirup
2 TL Balsamico-Essig	1 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl
grobes Meersalz	Salz	Pfeffer

**Für die Möhren:**

250 g junge Möhren	10 g kalte Butter	500 ml Gemüsefond
2 EL Puderzucker	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei, Eigelb	20 g warme Butter
500 ml Milch	Muskat	Salz, Pfeffer

**Für den Sauerbraten:**

Den Ofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und einfrieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Rinderfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl von beiden Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch im Ofen warmstellen.

Zwiebeln mit dem restlichen Öl im Bratensatz andünsten. 1 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Wein, Zuckerrübensirup und Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sultaninen zugeben, alles aufkochen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butterwürfel nach und nach in die Sauce einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Filets in der Sauce erneut erwärmen.

**Für die Möhren:**

Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Butter, Puderzucker und Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen und bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen, abspülen und grob würfeln. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin für 20 Minuten gar kochen. Milch und Butter in einem großen Topf erwärmen. Kartoffeln hineingeben und mit einem Stampfer zerkleinern. Eigelb hinzufügen und alles gut verrühren. Muskatnuss reiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sauerbraten mit glasierten Möhrchen und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Röder am 06. Juni 2017