

# Sauerbraten vom Rinder-Filet, Semmel-Knödel und Rotkohl

## Für zwei Personen

### Für die Semmelknödel:

1½ altbackene Brötchen	1 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
50 ml Milch	1 TL Mehl	20 g Butter
1 Ei	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für Bratapfel mit Rotkohl:

100 g Rotkohl	1 Lauchzwiebel	2 Äpfel
35 ml Apfelsaft	20 ml trockener Rotwein	1 EL Butterschmalz
Zimt	Salz	Pfeffer

### Für den Braten:

1 Rinderfilets á 200 g	½ Schalotte	200 ml Rinderfond
1 EL Rotweinessig	1 TL Zuckerrübensirup	10 g Saucenlebkuchen
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Semmelknödel:

Die Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen würfeln, mit der warmen Milch übergießen und abdecken. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit den Zwiebeln unter die Brötchen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen mittelgroße Knödel formen. Bei zu Bedarf etwas Mehr hinzugeben. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Knödel in leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel dazugeben und die fertigen Semmelknödel darin schwenken.

### Für Bratapfel mit Rotkohl:

Den Backofen auf 180° Grad Umluft vorheizen. Rotkohl waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebel von der äußeren Schale und Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Rotkohl und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit Rotwein und Apfelsaft ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Die Äpfel abwaschen, trocken reiben und das obere Viertel abschneiden. Kerngehäuse und Fruchtfleisch entfernen. Mit Rotkohl füllen und in einer ofenfesten Form ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und das abgetrennte Viertel auflegen und weitere 8 Minuten backen.

### Für den Braten:

Die Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel andünsten. Mit Rinderfond ablöschen. Saucenlebkuchen fein zerkleinern und dazu geben. Kurz aufkochen lassen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Pürieren und mit Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Zuckerrübensirup abschmecken.

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch scharf von allen Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Filet in Scheiben schneiden und in die Sauce geben, so dass sie mit Flüssigkeit bedeckt sind. Pfanne vom Herd nehmen und 4-6 Minuten ziehen lassen.

Den Sauerbraten vom Rinderfilet auf Tellern anrichten, Semmelknödel und Rotkohl im Bratapfel dazu geben und servieren.

Susanne Bern am 11. Dezember 2017