

Sauerbraten Rezept

Für 8 Personen:

Zutaten	2 kg Rinderschulter	10 rote Zwiebeln
4 Karotten	1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch
2,5 Liter Rotwein	0,5 Liter Rotweinessig	2 TL Wacholderbeeren, angedrückt
1 TL schwarze Pfefferkörner	5 Lorbeerblätter	1-2 Nelken
2 Orangen	2 EL Butterschmalz	Salz
ggf. Gemüsebrühe	1 Saucenlebkuchen	Pfeffer
Zucker		

Sauerbraten vorbereiten:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt gründlich 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 alles ganz bedeckt ist und die Gewürze mit hineingeben.

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

Bevor das Fleisch in den 'Sud' darf, muss es allerdings gereinigt oder pariert werden. Das bedeutet, schon beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass der Braten wenig Fett und kaum noch Hautreste hat. Die restlichen einfach 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 mehrere Tage (2 bis 3) im Kühlschrank ziehen gelassen.

Wenn der Sauerbraten gut durchgezogen ist, das Fleisch aus der Beize nehmen und gut 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.

Sauerbraten zubereiten:

Damit sich das Ganze etwas besser beim Anbraten umrühren lässt, kann man das Fleisch auch aus dem Bräter herausnehmen, 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 Grad Celsius im Umluftbetrieb vorgeheizten Backofen schieben. 30 Minuten garen, dann die Temperatur auf 100 bis 120 Grad Celsius reduzieren und den Sauerbraten weitere 2 bis 2,5 Stunden weich schmoren. Zum Testen gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstecken.

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

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

Alexander Herrmann am 11. Oktober 2024