

Braten Rezepte

Altdeutsches Sauerbratenrezept

Anzahl: 10 Personen

Gattung: Braten, Fleisch, Rind, Sauerbraten

Etwa 2 kg Rindfleisch
Bieressig (Weinessig geht

-auch)
150 g geräucherter Speck

Gewürze

Salz	1	Essl.	Mehl
Pfeffer	2	kleine	Möhren
Nelken	2	große	Zwiebeln
Nelkenpfeffer (Piment)	1	Scheibe	Bauernbrot mit guter Kruste
4 Lorbeerblätter	1	Essl.	Weizenmehl
Öl zum Anbraten			evtl. 1 Tasse süße Sahne

Das Fleisch bis 3 Tage in Essig einlegen, öfter wenden. Danach das Fleisch gut abtropfen lassen und wie folgt spicken: Den geräucherten Speck in etwa 4 cm lange Streifen schneiden, in einer Gewürzmischung wälzen. Mit einem spitzen Messer Einschnitte ins Fleisch machen und die Speckstreifen hineinstecken. Gewürzmischung: Im Mörser je 1 knappen Teelöffel Salz, Nelken, Pfeffer und Nelkenpfeffer nicht zu grob stoßen. In einem Schmortopf (lieber höher als breit) Öl erhitzen, das Fleisch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 von allen Seiten braun anbraten.

Dann etwa 1 El. Mehl in das heiße Fett geben und bräunen. Kochendes Wasser bis zur halben Fleischhöhe angießen. Möhren, Zwiebeln, Brot und Lorbeerblätter und von jedem anderen Gewürz 1 Teelöffel ungestoßen hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel schließen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 umschalten, ca. 2 1/2 Stunden schmoren, dabei einmal wenden.

Das Fleisch wird für die Zeit der Saucenzubereitung im Backofen warm gestellt. Die Sauce wird durch ein Sieb gestrichen. Zum Schluss kann die Sauce mit 1 Tasse süßer Sahne verfeinert werden. Das Fleisch wird quer zur Faser aufgeschnitten. Dazu schmecken Klöße.