

Rezept Sauerbraten, schwäbische Art

Zutaten:

Für die Marinade:

1,5 l Buttermilch
0,25 l Rotwein
2 EL Balsamico-Essig
1 TL Salz
2 Lorbeerblätter
5 Nelken
10 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner
1 EL Senfkörner
1 grob gehackte Zwiebel
1 grob gehackte Karotte
1 grob gehackte Sellerieknolle
1 grob gehackte Knoblauchzehe

Restliche Zutaten:

1,5 – 2 kg Rindfleisch (aus der Hüfte z.B.)
0,5 l Rinderbrühe
0,25 l Rotwein (Typ Bordeaux)
2 feingewiegte Zwiebeln
3 EL Butterschmalz
Mehlbutter aus je 50 gr Butter und Mehl
Salz, Pfeffer, Thymian
0,2 l Crème Fraîche
Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade in eine große Schlüssel geben und das Rindfleisch zufügen.

Für 5 – 7 Tage im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Behältnis mit einem Deckel gut verschließen.

Das Fleisch 2 – 3 mal wenden.

Das Fleisch aus der Marinade heben und den Rest durchsieben.

Das Fleisch von allen das Gemüse und Gewürzen entledigen und gut abtrocknen.

Das Fleisch in Fett kräftig anbraten, würzen und die feingewiegten Zwiebeln zugeben.

Diese kurz anschwitzen.

Mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz gut loskratzen und um die Hälfte einreduzieren.

Rinderbrühe und die Marinade zugeben.

Würzen und für ca. 2 – 3 Stunden köcheln lassen.

Am Ende der Kochzeit, die Crème fraîche zugeben, gut verrühren und vom Feuer nehmen.

Mit Zitrone abschmecken und eventuell nachwürzen.

Zurück zu den Fleischrezepten

Zurück zu den Regionalen Rezepten