

Aachener Sauerbraten

Zutaten | 6 bis 8 Portionen

Für die Beize:

½ l	Wasser
½ l	Essig
¼	Sellerie
1	Möhren
2	Zwiebeln
2	Lorbeer
1 EL	Senfkörner
1 EL	Wachholderbeeren

Für den Braten:

1,5 kg	Rinderschmorbraten
3 EL	Butterschmalz
2 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer
1	Zwiebel
2 EL	Rosinen
5 – 6	Kräuterprinten
3 EL	Rübenkraut

Zubereitungszeit: 45 Min., 1 ½ Std. Schmorzeit, 3 Tage Kühlzeit (Beizen)

Zubereitung:

- Für die Beize Wasser und Essig in einen Topf geben.
- Sellerie und Möhren putzen, waschen und würfeln, Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Gemüse mit Lorbeer, Senfkörnern und Wachholderbeeren ebenfalls in den Topf geben und alles kurz aufkochen lassen.
- Das Fleisch mit der heißen Beize übergießen und abgedeckt 3 Tage kühl stellen.
- Für den Braten Butterschmalz in einem Bräter erhitzen.
- Den Sauerbraten aus der Beize nehmen, mit Zucker einreiben und in dem heißen Butterschmalz von allen Seiten gut anbraten. Braten mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebel schälen, in Würfel schneiden, zum Fleisch in den Bräter geben und kurz mitbraten.
- Den Sud der Beize sieben und den Braten mit dem Sud portionsweise ablöschen. Zwischendurch immer wieder kurz einköcheln lassen.

- Den Braten zugedeckt 1 ½ Stunden auf niedriger Flamme köcheln lassen oder im Ofen bei 180 °C schmoren lassen. Zwischendurch den Braten wenden.
- Anschließend den Braten aus dem Bräter nehmen, Sauce mit etwas Wasser auffüllen und Rosinen, zerbröselte Printen und Rübekraut in die Sauce geben.
- Sauce weitere 15 Minuten einreduzieren lassen, bis die Printen zerfallen sind. Dabei immer wieder gut umrühren.
- Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 340 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
490 kcal	24 g	29 g	40 g	101 mg