

Sauerbraten fränkischer Art mit Selleriepüree

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

135
Min.

NIVEAU



1 Gefrierbeutel mit Zipper (min. 3 Liter Fassungsvermögen)

Was war nun zuerst da: Der fränkische oder der rheinische Sauerbraten? Wir werden es wohl nie erfahren. Fest steht, der Sauerbraten fränkischer Art schmeckt weniger süß und verzichtet auf Rosinen, Schmorobst oder sonstigen Zuckerkrum. Nur der Saucenlebkuchen darf nicht fehlen, er rundet den Geschmack ab und dickt die Sauce an. Dazu ein leckeres Selleriepüree und Brokkoli und fertig ist der klassische Sonntagsbraten.

Beachte: Dieser Sauerbraten liegt mindestens 2 Tage in der Beize.

Zutaten für 4 Personen

Für den Sauerbraten

1 kg Rinderbraten
1/2 l Rotwein
2 Zwiebeln
1 Petersilienwurzel
8 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
4 Gewürznelken
3/4 l Wasser
1 Esslöffel Salz
1 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Butterschmalz
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Saucenlebkuchen

Für die Beilagen

1 Sellerieknolle
2 mehligkochende Kartoffeln
150 ml Milch
1 Prise(n) Muskat
Salz und Pfeffer
1 Brokkoli

Besonderes Zubehör

- 1 -

Mindestens zwei Tage vor dem Servieren die Beize zubereiten. Dazu Zwiebeln und Petersilienwurzel schälen und grob würfeln. Rotwein, Gemüse, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Lorbeer, Pfefferkörner, Nelken und Wasser in einem Topf aufkochen und 5 Min. ziehen lassen. Einen Esslöffel Salz und Zucker dazugeben und abkühlen lassen.

- 2 -

Fleisch waschen, trocken tupfen und von dicken Fettstellen und silbrig schimmernden Häutchen befreien. Braten in den Gefrierbeutel legen und mit der Beize auffüllen. Verschließen und aufrecht im Kühlschrank lagern. Das Fleisch jeden Tag wenden.

- 3 -

Am Tag der Zubereitung Gefrierbeutel aus dem Kühlschrank nehmen und Inhalt durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen. Fleisch aus dem Sieb nehmen und trocken tupfen. Ca. eine Stunde Raumtemperatur

Sauerbraten fränkischer Art mit Selleriepüree

annehmen lassen.

- 4 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und Braten von allen Seiten scharf anbraten. Gemüse und Gewürze aus der Marinade dazugeben und kurz mit andünsten. Tomatenmark hinzufügen, unterrühren und mit der Hälfte der Marinade ablöschen. Braten bei geschlossenem Deckel 60 Minuten im heißen Ofen schmoren.

- 5 -

Saucenlebkuchen in Stücke brechen und in einer kleinen Schüssel in einem Teil der Marinade aufquellen lassen. Braten wenden, aufgelösten Saucenlebkuchen hinzufügen und unterrühren. Weitere 60 Minuten schmoren und währenddessen noch zwei Mal wenden.

- 6 -

Für das Püree Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz hinzufügen und aufkochen. Auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis Sellerie und Kartoffeln weich sind.

- 7 -

Brokkoli in Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit sprudelndem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen - dann ist er noch knackig.

- 8 -

Kartoffeln und Sellerie durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Muskatnuss und Milch zu einem groben Brei stampfen.

- 9 -

Bräter aus dem Ofen holen. Fleisch herausheben und kurz ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Püree, Brokkoli und Sauce servieren.