



hr1-DOLCE VITA

André Großfeld

Sauerbraten

ZUTATEN

2 kg Rindfleisch (falsches Filet, Bugstück, Schulter)
1 l Rotwein
¼ l Essig (Fruchtessig)
½ kg Karotten
½ kg Sellerie – halb Stange, halb Knolle
1 kg Zwiebeln – halb rot und halb weiß
Mondamin
1 l Geflügelfond oder Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeer, Piment, Koriander, Nelke, Wacholder

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden und zusammen mit dem Fleisch, Gewürzen, Essig und Wein in eine Box legen und zwei bis drei Tage gut marinieren.

Nach dem Marinieren das Fleisch und das Gemüse gut absieben. Das Fleisch gut abtrocknen und mit Salz und Pfeffer gut würzen. Das Fleisch in einem Bräter oder Topf schön von allen Seiten anbraten. Nun das Fleisch aus dem Topf holen und das Gemüse hinzugeben. Dieses bei nicht zu großer Hitze schön anbraten und langsam schmoren, bis es schön braun wird. Den Schmoransatz nun mit der Flüssigkeit nach und nach ablöschen. Jetzt den Braten hinzugeben, und das Ganze mit Geflügelfond aufgießen (gerade so, dass der Braten leicht bedeckt ist). Nun den Topf (Bräter) abdecken, und bei 160°C für 1 -1,5 Stunden in den Ofen schieben. Wenn der Braten fertig ist, die Soße durch ein Sieb geben und abschmecken. Die fertige Soße dann mit Mondamin abbinden und servieren.