

Sauerbraten ohne Alkohol 4-6 Portionen

Zutaten:

150 g Karotten

150 g Knollensellerie

200 g Zwiebeln

100 g Petersilienwurzel

2 Lorbeerblatt

10 Pfefferkörner, schwarz

3 Gewürznelken

750 ml Traubensaft (Merlot, Burgunder)¹

Ca.70 -100 ml Essigessenz²

1,2-1,5 Kg Rinderschmorfleisch³

1 Bio Zitrone

Schmalz zum Anbraten

1 Stück Schwarte vom Räucherschinken oder –speck

30 g Tomatenmark, doppelt konzentriert

1 EL Mehlbutter (Mehl+Butter 50:50 verrührt) oder geriebener Saucenlebkuchen zum Binden der Sauce

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und grob schneiden. Den Traubensaft mit Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern, Gemüse und Essigessenz aufkochen und abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen und in eine Schüssel legen. Gemüse, Zitronenschale und die Marinade über das Fleisch geben, so dass es bedeckt ist. Fünf Tage zugedeckt kühl stellen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen und salzen. Ringsherum in heißem Schmalz mit den Schwartenstücken kräftig braun anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz weiter rösten, Das Gemüse (ohne Zitronenschale), 1/4 L Marinade und die Soßenlebkuchen dazugeben. Das Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 2-2,5 Stunden schmoren. Nach und nach etwas Marinade nachgießen. Den Schmorsud durch ein Sieb rühren und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren, bei Bedarf am Ende mit Mehlbutter binden. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Sauerbraten in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

Dazu passt Kirschragout oder Zwetschkenkompott, Rotkohl und Kartoffelklöße.

- 1) Rebsortenreiner Traubensaft ersetzt den Burgunderwein
- 2) Nur Essigessenz ist purer Essig, die meisten Essige haben eine Weinbasis
- 3) Zum Schmoren eignet sich Schulter, Stücke aus der Keule, aber auch Wade, Backe, Brust und Ochsenchwanz