

Vogel's Rezeptbox

Rheinischer Sauerbraten



Zubereitung:

- Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und grob hacken. Gemüse mit Rotwein, Essig, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken, Senfkörner, Majoran, Koriander und 500 ml Wasser aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- Fleisch waschen und für mindestens 4 Tage abgedeckt in die Marinade legen.
-
- **Oder sie nehmen gleich unseren selbst eingelegten Sauerbraten**
-
- Braten aus der Marinade rausnehmen, trocken tupfen mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen und Braten rundum anbraten. Gemüse und 500 ml der Marinade zugeben und im geschlossenem Bräter ca.1,5 Stunden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Gas Stufe 4, Umluft 160 Grad) garen.
- Braten aus der Sauce nehmen und Sud durch ein Sieb geben. Essig, Rosinen und Mandeln zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Rübekraut abschmecken.

- Sauerbraten in Scheiben mit der Sauce anrichten, mit Mandeln bestreuen und nach Wunsch mit Knödeln, bedeckt mit einer Mischung aus zerlassener Butter, Kräutern und Paniermehl servieren.

Unser Tipp dazu: Vogel's hausgemachte Semmelknödel

- **Zutaten (6 Personen):**

1 Bund Suppengrün
 1 Zwiebel
 500 ml trockener Rotwein
 150 ml Rotweinessig
 2 Lorbeerblätter
 8 Wacholderbeeren
 4 Nelken
 1 TL Senfkörner
 1 TL Majoran und Koriander
 Salz
 Pfeffer
 1 kg Rinderbraten
 2 EL Speiseöl
 1 EL Balsamicoessig
 2 EL Rosinen
 Rübekraut
 1 EL gehobelte Mandeln

- **Nährwerte:**

- Pro Portion:
 563 kcal / 2113 kJ
 14,0 g Kohlenhydrate
 53,4 g Eiweiß
 20,0 g Fett
 1,1 BE

