

Rubrik: 8: Fleischgerichte (Rind)

6. Ed. – 6.1.2008

R 116

Zutaten:	1–2 kg	Rindfleisch aus der Keule ¹⁾			
	3/4 l	Sud für Sauerbraten nach Rezept 179			
	3 EL	BISKIN-Öl			
	—	Zwiebeln aus dem Sud, grob gehackt			
	1	Speckschwarte		<—	Nur evtl. ²⁾
	1	Kürste (Rinde) einer Schwarzbrotsscheibe		<—	Nur evtl. ²⁾
	1 EL	Tomatenmark aus der Tube	50 ml	Sahne	
	—	Sauerbraten-Sud	2–3 EL	Weißwein	
	50 g	Rosinen, eingeweicht ³⁾	—	Meersalz	
	2–3 EL	Mehl	—	Zucker	
	150 ml	Saure Sahne ⁴⁾	—	Weißer Pfeffer, gem.	
					Zum Abschmecken

Zubereitung:

Vorbereitung einige Tage vorher

1. Den Sauerbratensud nach Rezept 179 zubereiten und abkühlen lassen.
2. Inzwischen das Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser waschen.
3. Das Fleisch in einen großen Plastikbeutel (TK-Beutel) stecken, den man in eine Schüssel gestellt hat. Dann den kalten Sud mit allen Gewürzen in den Beutel gießen.
4. Den verschlossenen Beutel mit Schüssel in den Kühlschrank stellen und etwa 2–3 Tage (besser sind sogar 4 Tage) ziehen lassen.

Fertigstellung

5. Ggfs. die Rosinen in einer kleinen Schüssel in heißem Wasser einweichen.
6. Das Fleisch dem TK-Beutel entnehmen und auf ein Küchenbrett legen und mit Küchenkrepp gut trockentupfen.
7. Den Sud in einen Rührtopf sieben.
8. In einem großen Schmortopf das Öl heiß werden lassen. Darin das Rindfleisch von allen Seiten kräftig braun anbraten, was etwas dauert.
9. Einen Teil der Zwiebelringe aus dem Sieb nehmen und auf dem Küchenbrett zerhacken.
10. Sobald das Fleisch angebraten ist, die Zwiebeln

dazugeben und einige Minuten unter Zugabe des Tomatenmarks dünsten.

11. Mit etwa 1/8 Liter des gesiebten Suds ablöschen. Ggfs. die Speckschwarte und die Brot-Kürste zugeben. Den Sauerbraten zugedeckt etwa 90 Minuten schmoren lassen, wobei das Fleisch einige Mal gewendet werden sollte. Evtl. muß dabei noch etwas Sud zugefügt werden. ⁵⁾
12. Ist das Fleisch weich, den Braten auf einer Platte warm stellen (Bratofen auf 150 °C).
13. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen kleinen, höheren Kochtopf passieren. Den Fond kosten und evtl. unter Zugabe von etwas vom gesiebten Sud aufkochen.
14. Das Mehl in wenig Wasser verrühren (Schüttelbecher) und damit die Soße binden. Die saure Sahne ebenfalls verrühren und mit einem Schneebesen in die Soße einrühren. Nun ggfs. die abgetropften und etwas ausgedrückten Rosinen zufügen und die Soße auf Stufe 1 (von 3) etwa 5 Minuten köcheln lassen.
15. Die Soße mit Sahne, Weißwein, Salz, etwas Zucker und wenig Pfeffer pikant abschmecken.

Zum Sauerbraten gibt es traditionell Kartoffelklöße (Rezept 70 oder 79) und Schmorkohl (Rezept 80). Es schmecken aber auch mehlig Salzkartoffeln (Rezept 394) dazu.

Anmerkungen:

- 1) Als die Kinder klein waren, haben wir immer noch 4–5 Stücke frisches Rindsgulasch, das nicht in die Beize kam, mitgeschmort. Kleine Kinder mögen das saure Fleisch nicht so sehr.
- 2) Falls man eine Schwarte hat. Die Brot-Kürste sollte nicht fehlen.
- 3) Rosinen haben wir nicht immer verwendet.
- 4) Crème fraîche wäre hier fehl am Platze. Es sollte schon gutschmeckende saure Sahne sein. Aber diese Sauermilch-Industrie ist heute (2004) kaum noch in der Lage, solche zu produzieren.
- 5) Alternative: Im Dampfdruck-Kochtopf nur 30 Minuten kochen.

Quelle: Selbst erprobt. Das Ergebnis meiner Bemühungen, Rezepte aus meiner Kindheit nach dem Geschmack zu rekonstruieren.
Notiert: 1969 + 1972 + 28.12.2004