

## Sauerbraten

2 kg Rinderschulter (Bugstück)	10 rote Zwiebeln	4 Karotten
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	2,5 L Rotwein
0,5 L Rotweinessig	2 TL Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter	1-2 Nelken	2 Orangen
2 EL Butterschmalz	Salz	ggf. Gemüsebrühe
1 Saucenlebkuchen	Pfeffer	Zucker

### Sauerbraten vorbereiten:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt gründlich waschen!) und in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch und Gemüse in eine große Schüssel geben, die in den Kühlschrank passt. Anschließend mit Rotwein aufgießen, mit dem Rotweinessig auffüllen, bis alles bedeckt ist; die Gewürze hineingeben.

Die Orangen halbieren, den Saft in die Schüssel pressen, auch die Orangenhälften mitzugeben und das Ganze vorsichtig umrühren.

Bevor das Fleisch in den Sud darf, muss es gereinigt und pariert werden; insbesondere sind Fett und Hautreste zu entfernen. Das Fleisch mit Klarsichtfolie abdecken und evtl. beschweren. Es ist wichtig, dass alles komplett mit der Rotweinbeize bedeckt ist, insbesondere der Braten. So vorbereitet, die Schüssel für 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen. Nach dieser Zeit das Fleisch aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen.

Mit einem Sieb Gemüse und Sud trennen, Orangen entfernen und beides aufheben.

### Sauerbraten zubereiten:

Das Gemüse in den Bräter geben und anrösten; das Fleisch in den Bräter setzen, mit dem abgetropftem Sud ablöschen, evtl. Gemüsebrühe zugeben, sodass der Braten bedeckt ist. Aufkochen lassen, mit einem Deckel verschließen und auf ein Backgitter in den auf 160°C im Umluftbetrieb vorgeheizten Backofen schieben; 30 Minuten garen, dann die Temperatur auf 100-120°C reduzieren und den Sauerbraten weitere 2-2,5 Stunden weich schmoren. Zum Testen gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstecken.

Wenn der Braten fertig gegart ist, aus der Sauce nehmen, die Sauce wieder durch ein Sieb in einen Topf gießen, auf dem Herd aufkochen, mit geriebenem Saucenlebkuchen binden und abschmecken. Wenn die Sauce noch nicht genug gebunden ist, etwas rohe Kartoffel fein hineinreiben und mitkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt nochmals mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Essig abschmecken. Als Beilagen empfehlen sich Kartoffelklöße und Blaukraut.

Alexander Herrmann am 19. Dezember 2024