



# Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



## Sauerbraten nach Pavilions Art

### Zutaten für 4 Personen:

850-1000 g Rinderbraten \*  
3 normal große Karotten  
½ Knolle Sellerie  
2 Mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
1 Teelöffel Pfefferkörner  
8-10 Wacholderbeeren  
250-400 ml Weißweinessig  
0,75 ml Weißwein  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
3 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Mehl (405er)  
8-10 Rosmarinnadeln  
Salz & Pfeffer aus der Mühle  
(sofern vorhanden)



**Nährwerte:** kcal 560 – Fett 12,58g – Eiweiß 48,57g – Kohlenhydrate 25,33g

### \*Tipp zum Fleisch:

Das Fleisch für Sauerbraten ist in der Regel vom Pferd und daher sehr mager, wird aber bei unsachgemäßer Handhabung leider trocken und zäh!  
Ich bevorzuge daher Fleisch vom Rind und das aus der Schulter (*Bugblatt*) oder der Keule (*Blume*) eignen sich am besten, wer es lieber etwas „durchwachsener“ mag, kann auch die Hochrippe verwenden!

### Vorbereitung:

#### Sud für den Sauerbraten:

Das Gemüse putzen und grob würfelig schneiden. Danach mit Essig, Wein und Gewürze, das Ganze aufkochen lassen, den Sud zum Abkühlen vom Herd nehmen. Das Fleisch in eine geeignete Schüssel mit Deckel geben und mit dem kalten Sud übergießen. Den Topf verschließen und darin 5-7 Tage (je nach Dicke des Fleisches) ziehen lassen. Bitte darauf achten, dass das Fleisch vollkommen mit der Flüssigkeit bedeckt ist!

### Zubereitung:

Fleisch aus der Sud nehmen, gut abtropfen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud durch absieben von den Einlagen trennen und zur Seite stellen.

In einem Bräter Fett erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten, dann rausnehmen und das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark und Mehl einrühren. Etwa 3 Minuten rösten und mit dem abgeseihten Sud ablöschen.

Gut umrühren damit sich alles angebrannte vom Bräter löst und das Fleisch wieder einlegen. Das Ganze dann darin für ca. 2 Stunden schmoren lassen, dabei aber jede halbe Stunde das Fleisch wenden und eventuell Flüssigkeit zugeben.

**Der Sauerbraten müsste bei 75 Grad Kerntemperatur gar sein.**

Den Sauerbraten aus dem Topf nehmen, Sauce durchsiehen und nochmals nach Bedarf abschmecken und eindicken. Das Fleisch in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und wieder in die Sauce legen um ein Austrocknen zu verhindern!

### Beilagen-Tipp:

Als Beilagen eignen sich am besten Kartoffelknödel halb & Halb oder Semmelknödel, dazu noch leckeren Rotkohl, Guten Hunger!

