



Sauerbraten

Der echte westfälische Sauerbraten wurde ursprünglich aus Pferdefleisch hergestellt, welches heute wieder verstärkt auf den Märkten und auch im Laden angeboten wird. Wer dagegen Aversionen hegt, nimmt Rindfleisch.

Zutaten:

1 kg Pferdefleisch zum Braten

Marinade:

½ l Wasser
3/8 l Weinessig
1 Teel. Salz
3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 gewürfelte Möhre
1 dicke Stange Porree
10 Pfefferkörner
3 Gewürznelken
1 großes Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
1 Teel. Senfkörner

Alternativ zu den Gewürzen:

1 Tütchen Sauerbratengewürz

Zum Braten:

Fett
1 Tomate
1 Zwiebel
Salz & Pfeffer
etwas Zucker
Mehl zum Andicken der Sauce

Zubereitung:

Die Marinade wird mit der Gewürzmischung und dem grob zerkleinerten Gemüse aufgekocht. Ist sie leicht abgekühlt, wird sie über das Bratenfleisch gegossen. 3-4 Tage ziehen lassen und dabei das Fleisch häufig wenden.

Vor dem Braten das Fleisch abtrocknen, salzen und pfeffern. Dann in sehr heißem Fett schnell anbraten. Kurz vor dem Ablöschen mit Wasser brät man die in Stücke geschnittene Zwiebel mit. Nach dem Ablöschen schmort man ebenfalls die Tomate und einen Teil der Gewürze aus der Marinade mit, aber man fügt keine Marinade zu. Eine Prise Zucker erhöht das pikante Aroma.

Bratzeit 90-120 Minuten.

Den Bratenfond mit so viel Wasser auffüllen, wie man für die Sauce benötigt. Die Sauce ist so herzhaft, dass man sich auf eine größere Nachfrage einrichten sollte. Man bindet den Bratenfond mit Mehl. Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten und in der Sauce warm gehalten.

Tipp: Wenn sie die Gewürze nicht in der Sauce lassen wollen, dann gießen Sie den Bratenfond vor dem Andicken durch ein Sieb.