

Sauerbraten

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Fleisch, Fisch, Eier	Vorbereitung	1 Stunde
Schweiz	Kochzeit	2 Stunden
	Menge für	4 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	1.2	Kilogramm	Schulter, falsches Filet: gut durchzogen
2	7	Deziliter	Rotwein: z.B. Spätburgunder
3	2	Deziliter	Rotweinessig: nach Bedarf 1/3 bis 1/4 weniger oder mehr
4	1	Stängel	Lauch
5	2	Stück	Karotten
6	0.5	Stück	Petersilienwurzel
7	0.25	Stück	Sellerie
8	2	Stück	Zwiebeln
9	2	Blatt/Blätter	Lorbeer
10	1	Stängel	Rosmarin
11	10	Stück	Pfefferkörner: zerdrückt
12	5	Stück	Wachholderkörner
13	4	Stück	Pimentkörner: zerdrückt
14	3	Stück	Nelken
15	2	Deziliter	Fleischbouillon

Anleitung Zubereitung

1	1. Einlegen	Gemüse schneiden, Beize ansetzen, und ca 10 Minuten mit Gemüse aufkochen, abkühlen lassen,
2	1. Einlegen	Abgekühlte Beize über Fleisch giessen, 1 Woche in den Kühlschrank, jeden Tag wenden und dafür sorgen dass das Fleisch immer schön mit der Beize zugedeckt ist.
3	2. Zubereiten	Braten aus der Beize nehmen, abtrocknen, salzen und pfeffern, scharf anbraten, in den Bräter legen
4	2. Zubereiten	Gemüse 5 Minuten braten
5	2. Zubereiten	Brühe und Beize mit Gemüse erhitzen und das Ganze über den Braten und das Gemüse giessen. Braten und Gemüse sollten vollständig bedeckt sein.
6	2. Zubereiten	Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 1/2 bis 2 Stunden im Ofen schmoren.
7	2. Zubereiten	Sauce absieben, etwas einkochen lassen und abschmecken (Sahne, Sauerram, Pfeffer, Salz)
8	3. Servieren	Spätzle, Kartoffelstock oder Semmelknödel dazu servieren.