

# Israelisch-Rheinischer Sauerbraten

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/07/27/israelisch-rheinischer-sauerbraten/](https://happy-mahlzeit.com/2019/07/27/israelisch-rheinischer-sauerbraten/)

## Zutaten für 6 Personen:

- 1,5kg falsches Rinderfilet
- 200ml Rotwein
- 200ml Aceto balsamico
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 1/4 TL Zimtpulver
- 4 Pimentkörner
- 3 mittelgroße Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten
- 5 EL Olivenöl
- ca. 1 Liter Orangensaft
- 8 getrocknete Pflaumen, entkernt
- 8 getrocknete Feigen
- 8 getrocknete Aprikosen
- 1 Apfel, geschält, entkernt, in Würfel geschnitten
- 100g Rosinen
- 4 EL Silan, Sirup aus frischen Datteln
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

**Für die Marinade** den Rotwein mit Aceto balsamico, Lorbeerblättern, Gewürznelken, Zimt und Pimentkörnern kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Das Fleisch in eine Schüssel legen und mit der Marinade übergießen. So viel Wasser zufügen, dass das Fleisch bedeckt ist und zugedeckt im Kühlschrank **2 - 4 Tage** ziehen lassen, dabei täglich 1-2x wenden.

**Am Tag der Zubereitung** das Fleisch aus der Marinade nehmen und sorgfältig trocken tupfen. 3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin runum scharf anbraten, anschließend aus dem Bräter nehmen.

Das restliche Öl in den Bräter geben und die Zwiebeln einige Minuten glasig anschwitzen. Dann das Fleisch wieder hineinlegen und die Marinade durch ein Sieb angießen. So viel Orangensaft hinzufügen, dass der Braten bedeckt ist. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und

das Ganze zugedeckt für 2 - 2 1/2 Stunden bei leichter Hitze köcheln lassen. Das Fleisch in dieser Zeit 2-3x wenden. Für die letzte halbe Stunde die Früchte dazugeben. Den Braten herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Die Sauce mit Silan, Salz und Pfeffer süß-sauer abschmecken. Wer mag, kann die Sauce mit Saucenbinder andicken. Die Sauce vor dem Anrichten nochmals kurz aufkochen lassen und den Braten zurück in die Sauce legen.

*Rezept: Tom Franz - Israelische Küche*