

Sauerbraten mit Himbeer-Essig und Honigkuchen

 happy-mahlzeit.com/2020/03/06/sauerbraten-mit-himbeer-essig-und-honigkuchen/

Zutaten:

- 1,5 kg Bio-Rinderbraten aus der Hüfte
- 1 Liter Rotwein
- 1 Liter Himbeer-Essig
- 3 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 10 g Salz
- 30 g Zucker
- 160 g Honigkuchen
- 100 g Pumpernickel
- 30 g Rübengrün
- 50 g Rosinen
- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Für die Beize Rotwein und Himbeer-Essig mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Piment, Salz und Zucker aufkochen. Die Gemüsezwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Knoblauchzehen für ca. 15 Minuten mit einkochen.

Den Rinderbraten in die Flüssigkeit legen, abkühlen lassen und im Kühlschrank 14 Tage lang aufbewahren. Jeden Tag einmal wenden.

Nach Ablauf der Einlegezeit den Braten aus der Beize nehmen und trocken tupfen. Gewürze aus der Beize heraussieben und nur die Flüssigkeit sowie die Zwiebeln weiterverwenden.

Etwas Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und den Braten von allen Seiten kräftig anbraten. Zwiebeln aus der Beize hinzugeben und mit andünsten. Mit ca. 300 ml Beize ablöschen. Honigkuchen und Pumpernickel grob zerteilen und mit den Rosinen ebenfalls in den Bräter geben. Mit Beize auffüllen (ca. 500 ml) und rund 1,5 Stunden schmoren lassen.

Anschließend das Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen, diese durch ein Sieb passieren und mit Rübengrün abschmecken.

Rezept: Ralph Heeger

Quelle: Der Vorkoster

Episode: Sauerbraten-Wettbewerb (2. Platz)