


# Sauerbraten mit Apfelspalten und Spitzkohl

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/03/06/sauerbraten-mit-afelspalten-und-spitzkohl/](https://happy-mahlzeit.com/2020/03/06/sauerbraten-mit-afelspalten-und-spitzkohl/)

## Zutaten für 4 Personen:

1 kg Bürgermeisterstück aus dem Bug

## Für die Beize/Marinade:

- 70 g Zucker
- 350 ml Wasser
- 250 ml Branntweinessig
- 250 ml weißer Balsamico
- 10 Wacholderbeeren
- 2 EL gelbe Senfkörner
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 3 Nelken
- 1 TL weiße Senfkörner
- 1 EL Salz
- 300 ml Rotwein (13,5-14%)
- 500 ml dunkler Rinderfond
- 1 Petersilienwurzel
- 2 EL Rübenkraut
- 1 EL Creme Fraiche
- 100 ml Olivenöl

## Zubereitung:

In einem Topf Wasser aufkochen und den Zucker darin auflösen. Hinzu kommen Balsamico, Wacholderbeeren, Senfkörner und Branntweinessig.

Die Silberhäute vom Fleisch entfernen, damit es nach dem Garen nicht zäh wird. Das Fleisch in die Beize legen und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Innerhalb der nächsten 10 Tage an jedem 2. Tag das Fleisch wenden.

Um den Vorgang zu beschleunigen, das Fleisch in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese für nur 3 Tage im Sud ziehen lassen.

Ist der Braten durchgezogen, das Fleisch aus der Beize heben und abtupfen. Mit reichlich Öl in einem Bräter von beiden Seiten anbraten, dann wieder herausnehmen.

Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Lauch kleinschneiden und in den Bräter geben. Nun das Fleisch ebenfalls wieder in den Bräter legen und zusammen mit dem Gemüse für ca.10 Minuten anbraten. Nelken, weiße Pfefferkörner und Salz hinzugeben und kurz andünsten. Alles mit Rotwein ablöschen, um den Bratensatz vom Boden zu lösen. 500 ml von der Beize (gemeinsam mit Wacholderbeeren und Senfkörnern) mit Rinderfond und Petersilie im Topf einköcheln.

Das Fleisch für ca. 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Nach Ablauf der Zeit das Fleisch aus dem Bräter herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce etwas reduzieren und mit Rübenkraut und Creme Fraiche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für Apfelspalten & Spitzkohl:**

- 3 Äpfel
- 1 Spitzkohl
- 100 ml Wasser
- 100 g Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Kümmel

### **Zubereitung:**

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden, nur kurz anbraten, dann wieder herausnehmen.

In der Pfanne anschließend Wasser aufkochen, den Zucker hineingeben und so lange köcheln lassen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht.

Die Apfelspalten zusammen mit 1 EL Olivenöl im Karamell schwenken, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl garen. Zucker, Kümmel und Weißweinessig hinzugeben. Zum Abschluss abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster

Episode: Sauerbraten-Wettbewerb