

Sauerbraten mit Verjus

histaminfrei, alkoholfrei

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (Sauerbraten)
- 1 Bund Suppengrün
- 4 Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 1 Stangensellerie
- 2 Karotten (möhren)
- 3 Schalotten
- ½ Liter Verjus 1 EL
- Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Schmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 125 g Sauerrahm (saure Sahne)



Anleitung:

Verjus, grob gehacktes Suppengrün, das geschnittenes Gemüse und die Gewürze in einen großen Topf geben, 5 Minuten aufkochen und dann abkühlen lassen. Den Rindsbraten waschen und in den Sud legen. Eventuell Wasser zugeben, sodass das Fleisch zur Gänze bedeckt ist. Zudecken und für 3 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Das Fleisch einmal täglich umdrehen..

Den Sauerbraten aus der Beize nehmen, trocknen und rundherum mit Pfeffer bestreuen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. In einem Bräter das Schmalz erhitzen und den Sauerbraten rundherum scharf anbraten. Das abgetropfte Gemüse zum Fleisch in den Bräter geben und mitrösten. Etwas Tomatenmark zugeben und mit der Marinade ablöschen. Den Bräter bei 200 Grad ins Backrohr geben und ca. 2h schmoren lassen. Gelegentlich umdrehen und Sud nachgießen. Den Sauerbraten in Scheiben schneiden, die Soße durch ein Sieb gießen und mit Sauerrahm verfeinern.

Geschichte:

Sauerbraten ist eine Spezialität welche in allen deutschsprachigen Ländern in unterschiedlichen Variationen gekocht wird. Das Besondere daran ist, dass das Fleisch einige Tage in eine Marinade oder Beize eingelegt wird. Durch seine milde und fruchtige Säure, eignet sich Verjus/Agraz besonders gut für Sauerbraten und ist dabei Essig oder Wein klar vorzuziehen.