

Sauerbraten mit Speck-Bohnen

Rezept aus Mein schönes Land TV

Zutaten zum Einlegen:

- 2,5 kg Rinderbraten aus der Keule
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1/8 Knollensellerie
- 750 ml Wasser
- 250 ml Weinessig
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 3 Pimentkörner
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 1 TL gelbe Senfkörner

Zubereitung:

Zwiebeln, Möhren und Sellerie grob schneiden und in einen großen Topf geben. Mit Wasser und Weinessig auffüllen. Alle Gewürze dazugeben, das Ganze aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

Fleisch in ein Gefäß mit Deckel geben und mit dem abgekühlten Sud begießen. Der Braten muss komplett mit der Marinade bedeckt sein. Sauerbraten 3 – 8 Tage abgedeckt ziehen lassen - im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort.

Zutaten für 8 Personen:

- 2,5 kg eingelegter Sauerbraten
- 40 g Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 250 ml Brühe
- 250 ml (vom Einlegen) Marinade
- 250 ml Rotwein
- Zucker
- Salz

- Pfeffer
- Soßenbinder oder Speisestärke
- 1 kg Bohnen
- 50 Scheiben oder 400 g Schinkenspeck
- etwas Butter
- 2,5 kg Kartoffeln

Zubereitung:

Sauerbraten aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Anschließend in Butter scharf anbraten. Zwiebeln und Möhren putzen, klein schneiden und mit in den Bräter geben. Mit Fleischbrühe, Sauerbraten-Marinade und Rotwein ablöschen und Tomatenmark dazugeben. Den Braten ca. 2 Stunden im geschlossenen Topf schmoren lassen. Die Sauce später mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Speisestärke binden.

Bohnen putzen und in kochender Gemüsebrühe blanchieren. Etwa 5 Bohnen mit 1 Scheibe Schinkenspeck zu kleinen Bündeln wickeln. Die Beilage in eine ausgebutterte, feuerfeste Form geben und ca. 10 Minuten im Backofen garen.

Kartoffeln in Salzwasser kochen.

Den Sauerbraten mit Bohnen und Salzkartoffeln servieren.

Rezept: Ulrike Nyenhuis und Birgit Sabelhaus

Quelle: Mein schönes Land TV