

Sauerbraten mit Landnudeln



Mit Herz am Herd

Diesmal hat das "Mit Herz am Herd"-Team seine Kochinsel an der Deutsch-Französischen Grenze aufgebaut. Im Keltendorf des Europäischen Kulturparks Bliesbrück-Reinheim bereiten Sternekoch Cliff Hämmerle und seine beiden Kochschüler ein Gericht zu, das in abgewandelter Form vielleicht schon die Kelten kannten, denn auch sie nutzen Beize zum Haltbarmachen: eingelegter Sauerbraten.

Sendung: Samstag 17.06.2023

Die bekannteste Variante ist der rheinische Sauerbraten. Ursprünglich wurde für das Gericht Pferdefleisch verwendet. Die Beize machte die alten, gefallenen Schlachtrösser auf diese Weise genießbar. Cliff Hämmerle allerdings setzt auf feinstes Bliesgau-Rind. Das Prinzip ist dasselbe: Auch das Fleisch von älteren Tieren eignet sich hervorragend für Sauerbraten. Denn je länger es in der Beize liegt, desto zarter wird es. Optimal sind 10 Tage.

Bei Cliffs Sauerbraten kommen die Rosinen übrigens nicht in die Sauce, sondern werden mit klein geschnittenem Salbei, Brotbröseln und Rapsöl in der Pfanne goldgelb geröstet und auf den handgemachten Landnudeln neben dem Sauerbraten angerichtet. Neugierig geworden? Dann sollten Sie Cliffs Kniffs auf keinen Fall verpassen!

Das "Mit Herz am Herd"-Team wünscht viel Freude beim Zuschauen und beim Nachkochen.

Das Rezept (für vier Personen)

Sauerbraten

1 kg Mittelbug oder Schulter vom Rind

Für die Beize

1 Bund Suppengrün (Karotte, Lauch, Sellerie)

Je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen

750 ml Rotwein

250 ml Weinessig

250 ml Wasser

Je 3 Lorbeerblätter

1 EL Nelken, Wachholder

1 EL gestoßener Pfeffer

3 EL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

1 EL Zucker

Prise Salz

Landnudeln

250g Mehl

100g Magerquark

3 EL Mineralwasser

1 EL Hanföl

2 Eier

Prise Salz, Pfeffer

50g Pankobrösel

ca. 50g Rosinen

2 Blätter Salbei

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen, schneiden und in einem Topf mit 250 ml Wasser, dem Rotwein, dem Essig und den Gewürzen aufkochen und danach abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und danach im Kühlschrank für 3 Tage oder länger (bis zu 10 Tage) ziehen lassen. Das Fleisch aus der Marinade heben und gut trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen, den Sud aufbewahren. Das Fleisch salzen, von allen Seiten in Öl anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Danach das Gemüse anrösten, das Tomatenmark hinzufügen und Farbe nehmen lassen. Mit dem Sud ablöschen und das Fleisch hinzugeben. Das Ganze für 2 Stunden bei 140 Grad Umluft im Ofen bei offenem Deckel schmoren. Von Zeit zu Zeit drehen. Vor dem Servieren den Fond durchsieben, einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Speisestärke abbinden und mit Pumpernickel oder Trauben verfeinern.

Für die Landnudeln erst Mehl, Quark und Mineralwasser, dann das Öl und die Eier in eine Schüssel geben. Das Ganze von innen nach außen verrühren. Auf dem Nudelbrett von Hand kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Danach mit dem Nudelholz dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Die Nudeln direkt in einem Topf mit kochendem Salzwasser geben und zwei Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Zum Schluss noch einen Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen. Zusammen mit Pankobröseln, kleingeschnittenen Rosinen und Salbei schwenken und auf die Nudeln geben.

Cliffs Tipp: Zu unserem Sauerbraten passt sehr gut Brokkoli. Brokkoli eine Minute in gut gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren. Danach den Brokkoli in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Zum Schluss in Mandelbutter schwenken und servieren.
