



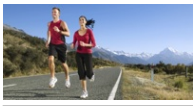
Heller Sauerbraten mit Sauerkrautkartoffeln

Säuerlich - pikant/butterzart

Rezept für 4 Personen

Die Marinade für den hellen Sauerbraten

6.67 Stck	Schalotte	schälen, grob hacken. In eine geeignete Schüssel legen, um das Fleisch später darin zu säuern.
1 Bl	Lorbeerblätter	einlegen.
1 TI	Pfefferkörner schwarz	im Mörser grob zerstoßen, zugeben.
2 TI	Thymian frisch	zugeben.
4 Stck	Nelken	einlegen.
240 ml	Balsamico Essig bianco	zufügen.
320 ml	Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe	nach Packungsanleitung anrühren, zufügen.
120 ml	Weißwein trocken	zufügen.
1 TI	Fleur de Sel	einstreuen. Alles gut mischen, dann das Fleisch zum Einlegen vorbereiten.
1.6 kg	Schweineschulter ohne Schwarte	mit eiskaltem Wasser kurz waschen, trocken tupfen, gründlich von Fett und Sehnen befreien, in die Schüssel mit der Marinade legen. Die Marinade muss das Fleisch ganz bedecken! Einen Deckel auflegen, oder mit Frischhaltefolie abdecken und -



mindestens über Nacht - ziehen lassen. (Ich habe das frische Fleisch sogar 3 Tage im Kühlschrank säuern lassen)

Der helle Sauerbraten

Am Tag X das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, trocken tupfen - es sollte jetzt deutlich heller geworden sein. Rinder-Sauerbraten dagegen verfärbt sich beim säuernden Marinieren leicht gräulich.

- | | | |
|----------|-----------------------|---|
| 1 Tl | Pfefferkörner schwarz | im Mörser grob zerstoßen, mit |
| 4 Pr | Fleur de Sel | mischen. Das Bratenstück mit dieser Würzmischung komplett einreiben.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. |
| 4 El | Olivenöl extra nativ | in einem backofentauglichen Bräter (mit dazugehörigem Deckel) zunächst auf dem Herd stark erhitzen, das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.

Die Marinade vom Fleisch durch ein Sieb gießen und dabei in einer Schüssel auffangen. Für die Sauerkrautkartoffeln jetzt 1/3 der Flüssigkeit und einige Zwiebeln zurückstellen. Die restliche Schalotten-Gewürz-Mischung kurz im Bräter mitbraten. |
| 60 g | Aprikosenkonfitüre | in der Marinadenflüssigkeit auflösen, angießen. Deckel auflegen, den Bräter in den Backofen schieben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 1 Stunde schmoren lassen. |
| 2.5 Stck | Aprikose | halbieren. Den Bräter nach der Stunde Schmorzeit aus dem Ofen nehmen, das Fleisch wenden, die Aprikosenstücke in den Sud um das Fleisch einlegen, für etwa 30 Minuten bei 180°C im Ofen weiterschmoren.

Nach Ablauf der Garzeit das Fleisch aus dem Bräter nehmen, in eine Bratfolie wickeln, etwa 10 Minuten ruhen lassen. Den Bratenfond wieder durch das Sieb gießen, die Aprikosenstücke herauspicken, mit zur Soße geben, kurz aufkochen. |
| 1.33 El | Maisstärke | in etwa der gleichen Menge Wasser anrühren, unter Rühren in die Soße einfließen lassen, um sie etwas zu binden. Nun nach eigenem Gusto abschmecken und nachwürzen. Zum Beispiel mit etwas frischen, gehackten Thymianblättern?! |



500 g	Kartoffel festkochend	schälen, längs in Spalten schneiden.
4 Pr	Fleur de Sel	in einem Topf mit einer angemessenen Menge Wasser lösen, die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. In einen Durchschlag gießen. Abtropfen lassen.
4 El	Olivenöl extra nativ	in den Topf geben.
2 Tl	Rosmarin frisch	zugeben.
4 Pr	Himalaya Bergsalz	zugeben. Mischen, die Kartoffelspalten zugeben und vorsichtig in dem Kräuteröl wenden.
500 g	Sauerkraut frisch	in eine geeignet große Schüssel geben.
1 Tl	Kreuzkümmel (gemahlen: Kurmin)	im Mörser grob zerstoßen, einstreuen.
1 Tl	Senfsamen	einstreuen.
4 Pr	Pfefferkörner weiß	im Mörser fein zerstoßen, einstreuen.
4 Pr	Fleur de Sel	einstreuen. Jetzt die noch die zurüchgestellte Marinadenflüssigkeit zugeben, alles gut vermischen.

Anmerkung

Sauerbraten kenne ich traditionell als Braten vom Rind. Deshalb, und weil mal wieder Schweinefleisch an der Reihe sein sollte, dachte ich mir bei der Suche nach einem Basis-Fleischgericht für diesen Kalendermonat: "Warum nicht mal einen alten Klassiker neu interpretieren?" Es hat sich gelohnt.

Beim Wenden vom Fleisch in dem Bräter habe ich ein wenig genascht. Herrlich...! Säuerlich und butterart wurde das Fleisch im Ofen gegart, leicht fruchtigsüß durch die Aromen der Aprikosenkonfitüre und der Aprikosen. Und die Soße erst...! Genug geschwärmt, ich will Sie ja schließlich nicht davon abhalten, diesen Braten sprichwörtlich "in die Röhre" zu bekommen. Säuern Sie also so bald wie möglich los...