



FERIENREGION
Münstertal
Staufen

...WINTER

Badischer Sauerbraten für 4 Portionen

Rezept: Gasthof zum Engel, Ballrechten-Dottingen

Marinade:

- 400 ml Essig
- 800 ml Rotwein
- 1 geschnittene Karotte
- 1 geschnittene Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 2 zerdrückte Gewürznelken
- sowie 14 zerdrückte Pfefferkörner

1 kg roher Rinderbraten 4-5 Tage in Marinade einlegen. Damit die Würze gut eindringen kann gelegentlich wenden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtrocknen. Fett im Bräter erhitzen und das Fleisch allseitig kräftig anbraten. 1 geschnittene Zwiebel, sowie 1 geschnittene Karotte dazu geben, mit der Marinade ablöschen und circa 1,5 Stunden schmoren lassen. Danach das Fleisch aus dem Bräter nehmen, den Fond absieben und einreduzieren, bzw binden. Dazu serviert man am besten hausgemachte Spätzle und Salat, als Beilage eignen sich jedoch auch andere Teigwaren, sowie Kartoffeln.