



Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Andrea**

und seit 2007 Teil der Vivantes Familie. Zuerst bei der Vivantes Gastronomie und seit 2019 im Forum für Senioren als Hauswirtschaftsmanagerin.

Rheinischer SAUERBRATEN

wurde in unserer Familie nie zubereitet als ich Kind war. Ganz stolz war ich dann, als ich dieses Gericht während meiner Ausbildung zur Köchin kochen lernte. Seitdem ist es nicht nur mein Lieblingsgericht, sondern auch das meiner Gäste.

Ich wünsche Euch
einen Guten Appetit!

Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt
ihr hier herunterladen...



Rheinischer Sauerbraten von Andrea

für 4 Portionen



1kg
Rinderhüfte



1 Bund
Suppengrün



2 große
Zwiebeln



1 Tasse
Rosinen



1 Tasse
Mandelsplitter



Fett
zum Braten



700ml
Rotweinessig



700ml
Wasser



1 EBL
Pfefferkörner



1 EBL
Senkörner



5 Stück
Lorbeerblätter



7 Stück
Nelken



Salz & Pfeffer

- 1 In einem großen Topf Essig, Wasser, Senf- und Pfefferkörner, Nelken & Lorbeerblätter geben. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und ebenso mit in den Topf geben.
- 2 Suppengrün waschen, klein schneiden, mit in den Essigsud geben und alles zusammen für ca. 5 Minuten aufkochen. Anschließend abkühlen lassen.
- 3 Das Fleisch kurz abspülen, trocken tupfen und in den Sud geben. Den Topf mit einem Deckel abdecken und für 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
- 4 Nach 3 Tagen den Braten aus dem Topf nehmen, den Sud durch ein Sieb geben und auffangen (für die Sauce). Das Gemüse wird nicht weiter verwendet.
- 5 In einem Schmortopf das Fett stark erhitzen und das Fleisch darin, von allen Seiten, scharf anbraten. Mit dem aufgefingenen Sud häufiger übergießen. Den Braten für ca. 2 Stunden bei niedriger Temperatur schmoren lassen. Nach und nach Rosinen & Mandelsplitter in den Topf geben und die Sauce mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Mein Tipp:

Zum Sauerbraten schmecken am besten Apfelrotkohl und Klöße! 😊

Nährwerte pro Portion

| kj | kcal | Fett | geFS | KH | Zuck | EW | Salz |
|-------|------|------|------|-----|------|-----|------|
| 1.434 | 339 | 13g | 6g | 27g | 0g | 29g | 5g |