

# Fränkischer Sauerbraten

Zubereitungsdetails

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Personen

Dauer: 200 Minuten plus Ruhezeit

## Nur echt mit Lebkuchen

In Franken ist er ein sehr beliebtes Sonntagsgericht, hier wird schließlich nicht nur irgendein Sauerbraten aufgetischt! Denn bei der typisch fränkischen Variante sorgt Soßenlebkuchen für den besonderen Geschmack, außerdem macht er die Sauce schön sämig.

Zusammen mit der würzigen Beize für das Fleisch, die ein paar Gewürznelken enthält, erinnert der Braten auch ein bisschen an Weihnachten. Auf jeden Fall ist es ein Gericht für die kalte Jahreszeit, das von innen wärmt.

Mit seinem ganz speziellen Aroma ist der Sauerbraten ein echter Genuss, perfekt harmonisiert er mit rohen Kartoffelklößen (siehe Seite 108–109) und etwas Blaukraut als Beilage.

## Zutaten

### Für die Beize

- 1 Karotte
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 250 ml Rotweinessig
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kg Rindfleisch (Brustkern oder Hochrippe)

### Zum Braten

- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 120 g Soßenlebkuchen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

1 Für die Beize Karotte und Sellerie putzen, schälen und klein schneiden. Zusammen mit Gewürzen und Rotweinessig in 250 ml Wasser geben und einmal aufkochen. Den Sud abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.

2 Das Fleischstück in die Beize einlegen, sodass es vollständig bedeckt ist. 3–5 Tage durchziehen lassen. 3 Das Fleisch aus der Beize nehmen und gut trocken tupfen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin auf dem Herd von allen Seiten anbraten.

4 Zwiebel und Karotten schälen, klein schneiden und zum Fleisch geben. Mit 250 ml Beize und 250 ml Wasser auffüllen.

5 Etwa 2–2,5 Stunden bei geschlossenem Deckel bei kleiner bis mittlerer Hitze auf dem Herd schmoren lassen. Bei Bedarf noch Beize nachgießen.

6 Den Soßenlebkuchen in Stücke brechen, mit etwa 75 ml Wasser übergießen und einweichen. Wenn das Fleisch gar ist, den Braten herausnehmen und warm halten. Den eingeweichten Soßenlebkuchen in die Sauce geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch in Scheiben schneiden und servieren.