

Echt rheinischer Sauerbraten vom Pferd

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Marinade:

2	Zwiebel(n)
1	Möhre(n)
1 Stück	Sellerie
250 ml	Essig (Rotweinessig)
500 ml	Wasser
3	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
3	Wacholderbeeren
1 TL	Pfeffer - Körner, schwarze
3	Piment - Körner
1 kg	Fleisch (Pferdeschmorbraten)
2 EL	Öl
1	Zwiebel(n)
2	Möhre(n)
500 ml	Sud (durchgeseigte Marinade)
2 Scheibe/n	Pumpernickel
5 EL	Rosinen
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



Rheinischer Sauerbraten gehört vom Pferd. Wer damit allerdings, aus welchen Gründen auch immer, Probleme hat, nimmt stattdessen Rindfleisch.

Das Gemüse für die Marinade wird geputzt und in Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Wasser und Essig mit den Gewürzen aufkochen und das vorbereitete Gemüse dazugeben. Etwa 5 min. leise köcheln lassen. Das Pferdefleisch mit der heißen Marinade übergießen, es soll vollständig bedeckt sein.

Ich gebe dazu alles in einen großen Gefrierbeutel, drücke möglichst alle Luft heraus und verschließe ihn gut mit einem Beutelclip. Plastikschüsseln gehen auch, allerdings muss das Fleisch dann gelegentlich gewendet werden. Die Marinierzeit beträgt mindestens 3 Tage. Ich lasse den Braten meist 5 Tage ziehen.

Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtrocknen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch rundherum kräftig anbraten. Das geputzte und in Stücke geschnittene Schmort Gemüse dazugeben und mit der durchgeseigten Marinade ablöschen. Bei kleiner Hitze 1 1/2 bis 2 Stunden schmoren, dabei ab und zu den Braten wenden.

Zum Schluss die Soße durch ein Sieb geben, den Pumpernickel klein zerbröseln und zusammen mit den Rosinen einrühren, 5 - 10 min köcheln. Nochmals mit Salz, Pfeffer und evtl. Marinade abschmecken.