Uromas "Kölscher" Sauerbraten

Meine Uroma machte den Sauerbraten immer zu Karneval und mit Pferdefleisch.
Rind schmeckt es genau so gut.
Wir haben es sogar schon Putenfleisch probiert.

1,5 kg Rindfleisch
3 Eßlöffel Öl
Salz
Pfeffer
Zucker
Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Nelken
1/2 Liter Wasser
1/4 Liter Essig
3 Eßlöffel Rosinen
Mehl
3 Printen
Etwas Rübenkraut für die Soße









So macht es Dr. Bob

Das Rindfleisch nicht kürzer als 3-7 Tage einlegen in: Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke. Dann herausnehmen, abtrocknen und in einem Brattopf mit heißem Fett geben. Von allen Seiten gut anbraten und von der Essigbrühe dazugeben (immer wieder etwas Brühe nachschütten). Nach eineinhalb Stunden die Rosinen dazugeben und noch einmal eine halbe Stunde köcheln lassen. Den Braten herausnehmen und gut warm stellen. Printen klein hacken und dazu geben. Etwas Mehl mit Wasser anrühren, mit dem Essig zu einer Soße verkochen und mit Rübenkraut lecker süßsauer abschmecken. Eine echt kölsche Spezialität ist der Sauerbraten vom Pferd. Das wird genauso gemacht, nur eben von Pferdefleisch, was von Natur aus etwas süßlich schmeckt.

Dazu isst man Klöße halb und halb sowie Apfelmus oder Rotkohl.

Natürlich passen Nudel, Kartoffeln und Semmelknödel


©Dr.Bob
ADHS-Chaoshot