

Sauerbraten im CrockPot

© horst-ries.de

Das Sauerbratenrezept aus meinem Internet-„Kochbuch für Neugierige“ („Leisniger Kochbuch“) habe ich etwas abgewandelt, weil sich die Zubereitung im Crockpot doch wesentlich vereinfacht.

Die Vorbereitungen sind allerdings nahezu die gleichen.

Es gibt unzählige Zubereitungsarten dieses populären Gerichts, regionalen oder familiären Traditionen entsprechend – alle Arten können ein Genuss sein.

Ob aus Pferdefleisch oder Rindfleisch – da streiten sich die Geister. Ich bin in meinem o.a. „Kochbuch für Neugierige“ näher auf diese Problematik eingegangen.

Doch nun – egal ob Rind oder Ross:

Ich nehme etwa 1½ Kg Bratenfleisch. Es muss nicht gerade Lende oder ein anderes edles Stück sein – gut z.B. Schmorbraten aus der Keule. Durch das Beizen und die Zubereitung im Crockpot werden auch etwas zähere Stücke ganz zart.

Ich spicke das Fleischstück vor dem Einlegen in die Beize noch mit feinen Streifen einer Knoblauchzehe.



Das Beizen:

Ein Bund Wurzelwerk (Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch) würfeln und mit 2 Lorbeerblättern, 10 Pfefferkörner, 5 Piment, 2 Nelken 5 Wacholderbeeren, 1 TL Salz, 4 EL Essig mit ½ l Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Dann ½ Flasche trockenen Rotwein zugießen.



Das Fleisch gebe ich jetzt in einen Gefrierbeutel und gieße die Beize hinzu. Den Beutel abbinden, dass keine Luft mehr drin ist und das Ganze 5 bis 7 Tage in den Kühlschrank. Die Beize dringt pro Tag etwa 1 cm in das Fleisch ein. Wenn also der Braten 12 cm dick ist – sollte er mindestens 6 Tage in die Beize.

Danach herausnehmen und in einem Durchschlag (grobes Sieb) abtropfen lassen, mit Küchenkrepp abtrocknen und kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben.

Anbraten

Wenn ich auch schon mal Rouladen ohne Anbraten im Crockpot zubereitet habe und am Geschmack eigentlich nichts auszusetzen war, will ich doch hier auf einen Bratgeschmack im Hinblick auf die entstehenden Aromastoffe nicht verzichten.



Also lasse ich 50g Speckwürfel in einem Tiegel aus und brate darin die Hälfte des abgetropften Gemüses aus der Beize scharf an, Lösche mit einem Schuss Rotwein ab.

Dann die Hälfte der Beize hinzu und köchele alles 10min.

Das kommt als Grundlage in den CrockPot und dann das Fleisch darauf.

Nun koche ich den Rest der Beize auf und löse darin einen geriebenen braunen Soßenkuchen und köchele das Ganze noch 5 Minuten.

Diese dickliche „Soße“ gebe ich über das Fleisch in den Pot. Den Deckel drauf und 8 Stunden auf Stufe Automatik.

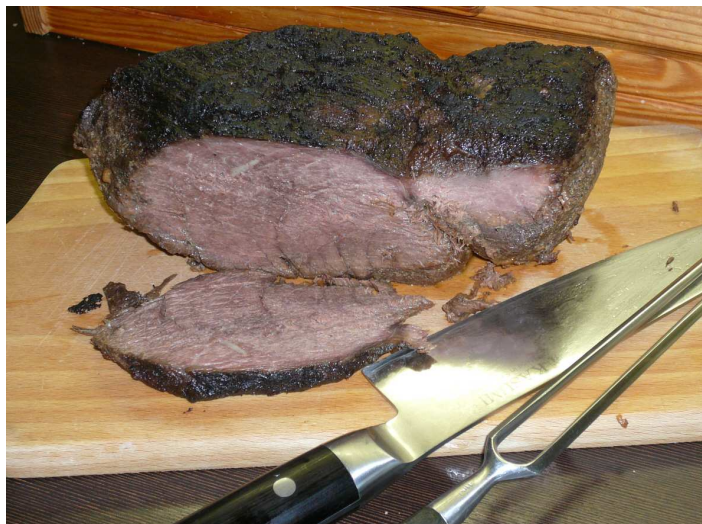
Nach acht Stunden und etwas abkühlen sieht das dann schon ganz appetitlich aus. Das Fleisch hat sogar so etwas wie eine Kruste, obwohl es nicht angebraten wurde:



Es ist aber nicht so, wie in der Werbung für den CrockPot steht, dass man dann schon ein fertiges Essen hat, was man gleich in der Keramikschale auf den Tisch servieren kann.

Es sei denn, man hat sehr, sehr bescheidene Ansprüche. Es kommt schon noch einige Arbeit mit der Soße.

Also erst mal den Braten herausnehmen und abtropfen lassen. Das Fleisch macht einen sehr guten saftigen Eindruck.



Die Soße

Die „Vorsoße“ aus dem CrockPot seihe ich mit einem Durchschlag in ein Kasserol. Es empfiehlt sich nun, mit einer Kelle etwas von dem Fett abzuschöpfen.

Dann aufkochen lassen und die Soße abschmecken. Es fehlt bestimmt noch Salz und Pfeffer. Einen TL Senf einrühren und den Saft einer halben Zitrone. Nun 1 EL gehackte Mandeln sowie 1 EL gehackte Rosinen dazu. Glas Rotwein kann auch nicht schaden. Eventuell das Ganze noch etwas einköcheln lassen.

Die Soße soll sehr kräftig säuerlich-süß schmecken. Zur Abrundung noch 3 EL Saure Sahne einrühren. Das in Scheiben geschnittene Fleisch hinein und nochmals langsam erhitzen.



Dazu gibt's Rotkohl – und alle Arten Knödel passen dazu.

