

Rezept der Woche: Sauerbraten - für eine rheinisch-westfälische Völkerverständigung

Beim allseits beliebten Sauerbraten prallen die Geschmäcker der komischerweise in einem Bundesland vereinten Rheinländer und Westfalen hart aufeinander. Während man es am großen Fluss gern ein bisschen süß mag, kann es dem Eingeborenen der nördlichen Landesgebiete kaum sauer genug sein. Wo der Rheinische der Soße gern Rübenkraut und Rosinen beimengt, hält es der Westfale eher mit Pumpernickel und noch mehr Essig. Nun begibt es sich, dass in einem uns näher bekannten Haushalt, in dem ein Mitglied den Sauerbraten zu seinen Lieblingsspeisen zählt, genau diese Geschmäcker heftig zusammenstoßen. Zeit also, eine Kompromisslösung zu finden...

Bevor wir ans Rezept gehen, sei gesagt: Die auf dem Foto gezeigten Beilagen sind so klassisch wie langweilig. Weil man aber einen schönen Sauerbraten auch mit allerlei Kartoffligem oder gar Nudeln anbieten und mit anderen Gemüsen als dem ewig gleichen Rotkohl servieren kann, reden wir im Folgenden einfach nur vom Braten an und für sich.

Die Zutaten (für 4 Portionen):

ca. 1,2 kg Rindfleisch (Stücke: siehe unten)
300 ml kräftiger, trockener Rotwein
100 ml roter Portwein
400 ml Rotweinessig (kein Balsamico!)
2 dicke Möhren
1 entsprechend großes Stück Knollensellerie
2 mittelgroße Zwiebeln
10 ~ 12 schwarze Pfefferkörner
3~5 Pimentkörner
3~5 Wacholderbeeren
2 Gewürznelken
3~4 Lorbeerblätter
Butterschmalz oder neutrales Öl
ca. 80 g Pumpernickel
1~2 EL Rübenkraut (oder Ahornsirup)
mehr roter Portwein
bisschen Apfelessig
bisschen Stärke
Salz, gemahlener weißer Pfeffer

Die Zubereitung:

Strenggenommen handelt es sich ja um einen Schmorbraten, der mit der Marinade abgelöscht wird. Also brauchst du ein Stück vom Rind, das einen guten Schmorbraten abgeben würde, aber nicht ganz so zart und sehnenfrei sein muss wie ein Rinderbraten, der vor dem Schmoren

nicht mariniert wird. Deshalb sind besonders die Stücke vom Bug (also ganz vorne am Rind) und die Hohe Rippe (ganz oben vorne) geeignet, wobei das Faux Filet (Buglende) zu fein für den Sauerbraten ist. Möglich wäre auch noch ein Stück Blume (hinten oben). Am Stück sollte ruhig ein Hauch Fett hängen, es sollte ein wenig durchzogen sein und darf auch ein bisschen Sehne enthalten - das hilft bei der Bindung.

Von den Sauerbraten in Marinade, die es beim Metzger gibt, ist abzuraten, weil die meist viel zu sauer sind und weil dabei meist Weißweinessig verwendet wird. Das Ding selbst zu marinieren macht wenig Arbeit und führt auch ohne großes Kochwissen zu guten Ergebnissen. Bevor der Fleischklumpen in die Marinade kommt, solltest du ihn nach Wunsch parieren, also alles abschneiden, was du nicht am Braten haben willst. Für die Marinade schneidest du Zwiebeln und Gemüse klein. Dann kochst du die Weine und den Essig mit den Gewürzen auf. Die Wacholderbeeren solltest du - wie sonst auch - vor dem Zugeben ein wenig mit dem Messer andrücken. Salz ist an dieser Stelle noch nicht nötig, es schadet aber nicht, jetzt schon eine gute Prise beizugeben.

Du brauchst nun einen verschließbaren Behälter, z.B. eine passende Tupper-Dose, in die Braten und Marinade hineinpassen, sodass das Fleisch immer ganz bedeckt ist. Hast du zufällig einen Vakuümierer zur Hand, kannst du die Chose auch in einen großen Sack zu packen und das Ding verschließen und die Luft absaugen. Du tust also zuerst den zukünftigen Sauerbraten in den Behälter und gießt dann die abgekühlte Marinade dazu. So verbringt das Fleisch mindestens 48 Stunden im Kühlschrank. Es schadet aber auch nichts, den eingelegten Braten drei, vier oder gar fünf Tage zu marinieren. Wichtig ist, das Fleisch ungefähr alle zwölf Stunden zu wenden und dafür zu sorgen, dass es IMMER mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gut dreieinhalb Stunden vor dem Essen heizt du den Backofen auf 160° (Umluft) vor. Dann holst du den Braten aus der Marinade, tupfst ihn sehr sorgfältig trocken und reibst ihn mit Salz und wenig frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer ein. Gieß die Marinade durch ein Sieb - Zwiebeln, Gemüse und Gewürze brauchen wir nicht mehr. Dann geht es an das übliche Procedere beim Schmoren. Du musst den Braten sorgfältig in nicht zu heißem Fett (Butterschmalz oder neutrales Öl) von allen Seiten anbraten, damit die gewünschten Röstaromen entstehen. Ist das geschafft, gießt du die abgeseigte Marinade an. Solltest du zu wenig Flüssigkeit haben, damit das Bratenstück zu mindestens zwei Drittel bedeckt ist, füllst du mit demselben Rotwein auf, der in der Marinade steckt. Jetzt lässt du das Ganze kurz und blubbernd aufkochen. Deckel auf den Schmortopf - und für gut 2,5 Stunden ins vorgeheizte Rohr.

Nach dieser Zeit sollte der Braten mürbe sein. Du nimmst ihn aus dem Topf und wickelst ihn lose in Alufolie. Die Schmorflüssigkeit gießt du durch ein Sieb in eine Kasserolle. Sobald die Temperatur im Ofen auf unter 80° gesunken ist, kannst du den Braten dort warmhalten. Denn jetzt geht es an die Soße, die - siehe oben - den Spagat zwischen dem süßen Rheinland und dem sauren Westfalen erreichen soll. Weil es die letztgenannte Volksgruppe nicht selten eckelt, wenn in einem ordentlichen Mittagessen solch komische Dinge wie Rosinen schwimmen, lassen wir die ganz weg. Sollten Mitesser zugegen sein, die auf die Trockentrauben bestehen, legst du eine Handvoll Rosinen (während der Braten schmort) in einem Schlückchen Marinade ein und machst beides vorm Servieren gemeinsam warm. Die Rheinländer können sich die

Dinger dann selbst in die Tunke rühren.

Die Schmorflüssigkeit muss jetzt ungefähr auf zwei Drittel einkochen. Dann zerkrümelst du den Pumpernickel und rührst ihn ein. Gib das Rübenkraut (bzw. den Ahornsirup) und den weiteren Portwein hinein und lass alles schön durchkochen. Ist das geschehen, tariert du Süße und Säure durch Beifügen von Apfelessig (der eine schöne frische Note gibt) und Rübenkraut (oder Sirup) aus. Schmeck die Soße dann mit Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer ab. Sollte die Sache nicht sämig genug sein, löst du einen TL Stärke mit kaltem Wasser auf und rührst das hinein - danach muss die Soße noch einmal aufkochen. Denk immer daran: Das Geheimnis eines völkerbindenden Sauerbratens ist einzig und allein diese Soße! Das Fleisch sollte übrigens nach dem Schmoren möglichst keinen sauren oder stumpfen Eigengeschmack mitbringen - der entsteht, wenn das Stück entweder zu lange oder in zu wenig Flüssigkeit geschmort wurde.