

# PROFORM-LIEBLINGSREZEPT

HEUTE VON:



ILKA KÜHN  
KÜCHENSPEZIALISTIN

## SAUERBRATEN

### ZUTATEN

**Sauerbraten:**  
2 Zwiebel(n)  
2 Möhre(n)  
2 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren  
(zerdrückt)  
2 Gewürznelken  
4 Pfefferkörner  
4 Körner Piment  
1 TL Salz  
250 ml Essig  
500 ml Wasser  
1 kg Rindfleisch  
2 Pck. Saucenkuchen  
1/2 Fl. Rotwein, trocken  
Zucker

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Möhren schälen und mit Lorbeerblättern, Wacholder, Nelken, Pfeffer- und Pimentkörnern, Salz, Essig und Wasser aufkochen. Sud abkühlen lassen und Rindfleisch darin 1-2 Tage einlegen.

Fleisch aus dem Sud nehmen, trocken tupfen und ganz langsam richtig schön braun anbraten.  
Danach immer wieder etwas von dem Sud zugießen, verbraten lassen und wieder zugießen.  
Sud kann fast vollständig verbraucht werden.

Danach abwechselnd Rotwein und Wasser zugießen.

Der Braten muss insgesamt mindestens 3 Stunden schmoren.  
Wenn das Fleisch nicht richtig zart wird, kann man einen Schuss Cognac zugießen.

In der Zwischenzeit Soßenkuchen fein reiben und in die Soße rühren. Je 500 g Fleisch braucht man 1 Soßenkuchen à ca. 70 g.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.

Dazu schmecken am besten Klöße und Rotkohl.

proform  
KÜCHENSTUDIO

