

Sauerbraten mit italienischer Note

Mit dem Balsamico-Braten können Kochmuffel das perfekte Dinner zaubern. Und die Reste schmecken tags darauf fast noch besser.



Die Sahne wird zuletzt untergerührt.

Sobald das Fleisch eine schöne Bräune angenommen hat, salzen und pfeffern und den Balsamico-Essig dazugießen. Den Essig unter Rühren einreduzieren lassen, bis er nahezu vollständig verdampft ist. Nun mit Rinderfond aufgießen. Danach die Sahne dazugeben und die Soße verrühren. Den Bräter mit einem Deckel schließen und die Hitze reduzieren, bis der Braten leise köchelt (ca. E-Herd-Stufe 3).

Nun heißt es Geduld haben. Der Braten braucht mindestens drei Stunden, um bei niedriger Hitze garzuziehen. Die Garzeit hängt natürlich auch davon ab, welches Stück vom Rind gekocht wird. Wer den Balsamico-Braten nicht auf der Herdplatte köcheln lassen will, kann ihn ebenso gut nach der Niedrigtemperaturmethode im Backofen zubereiten. Nach dem scharfen Anbraten braucht er bei 120 Grad mindestens drei Stunden Zeit, um weich zu werden. Zum Schluss die Soße nochmals mit Balsamico-Essig und eventuell einem Esslöffel Zucker abschmecken. Noch Bedarf noch mit etwas Soßenbinder eindicken.

Wer den Braten nicht am selben Tag serviert, der sollte das Fleisch in Scheiben schneiden und in die Soße legen, so kann es sich noch weiter mit den Aromen vollsaugen. Vor dem Servieren auf niedriger Stufe erwärmen. Als Beilage servieren wir selbstgemachte Spätzle und Blaukraut. Und wenn wirklich etwas übrig bleibt, dann wird der Braten mit Nudeln am nächsten Tag nochmal serviert.

von Isolde Stöcker-Gietl, MZ

Der Balsamico-Braten gehört zu jenen Gerichten, die mit jedem Aufwärmen besser werden. Deshalb lässt er sich auch gut für eine Feier vorbereiten. Am Samstag gemacht und am Sonntag serviert, entfaltet er erst so richtig seinen süß-säuerlichen Geschmack. Und noch einen großen Vorteil gegenüber anderen Festtagsbraten bringt der Balsamico-Braten mit sich: Er ist ganz einfach herzustellen. Selbst Kochmuffel zaubern damit das perfekte Dinner. Der Balsamico-Braten braucht lediglich ein gutes Stück Fleisch und viel Zeit. Dann gelingt er immer.

Und so wird er gemacht: Das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Mehl einstäuben. Die Zwiebeln vierteln. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze von allen Seiten gut anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und bräunen lassen (sie sollten aber nicht zu dunkel anrösten, sonst wird die Soße später bitter!).



Das Rind wird mit den Zwiebeln in einem Bräter scharf angebraten.



Das Fleisch wird gewaschen, getrocknet und