

FRÄNKISCHE TAPAS



Fränkischer Sauerbraten mit Lebkuchensoße

Zutaten:

Für den Sud:

- 1 Kg Rindfleisch aus der Oberschale (hier Nuss)
- 1/4 Liter Essig
- 3/4 Liter Wasser
- 2 Zwiebeln
- 1 Lauch
- 2 Karotten
- 2 Stücke Sellerie
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfkörner
- 1 Thymianzweig
- 5 Pimentkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner schwarz
- 2 Nelken

Für den Braten:

- 2 EL fränkische Schwarzbeeren (Heidelbeeren)
- 5 Hutzeln (getrocknete Zwetschgen/Pflaumen)
- 1 Soßenlebkuchen

Zubereitung:

Sud:

Essig und Wasser im Verhältnis 1:3 in einem Topf zum Kochen bringen. Dann Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner mit einem Mörser zerdrücken und zusammen mit dem in Scheiben geschnittenen Gemüse und den restlichen Gewürzen in den Topf geben. Noch heiß über das Rindfleisch gießen, damit die Poren sich schließen. Darauf achten, dass das Fleisch komplett mit dem Sud bedeckt ist. Jetzt mindestens drei, am besten fünf Tage an einem kühlen Ort stehen lassen und den Braten täglich wenden.

Sauerbraten:

Das Rindfleisch aus dem Sud nehmen und trocken tupfen. Dann eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen und anschließend von allen Seiten anbraten.

Mit der Beize bzw. Rotwein ablöschen. Das Fleisch mit der Beize und den Gemüse in einem geschlossenen Bräter zwei Stunden bei 180° C im Ofen schmoren, bis es weich ist. Das Fleisch aus der Soße nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße abseien und den im Rotwein eingeweichten Soßenlebkuchen mit einem Schneebesen darin auflösen.

Mit saurerer Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerbraten gibt es überall in Deutschland. Der Fränkische Sauerbraten hat seine speziellen Zutaten, wie Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken, Piment und die Senfkörner. Als unverwechselbares Kennzeichen bekommt er einen Soßenlebkuchen.

Ich gebe noch Schwarzbeeren (Heidelbeeren) und Hutzeln (getrocknete fränkische Hauszwetschgen) in die Bratensoße.

Zum fränkischen Sauerbraten werden in Franken meist zwei Scheiben Fleisch und zwei Klöße gereicht. Außerdem gibt es Blaukraut und bei uns immer auch Preiselbeeren dazu. Jetzt ist der Sauerbraten echt fränkisch!