

# Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelklößen

## 1 Woche vorher:

1, 5 kg	Rinderbraten aus der Hüfte
2	große Zwiebeln
1 EL	Pfefferkörner
2 EL	Senfkörner
1 EL	Wacholderbeeren
5	Lorbeerblätter
7	Nelken
1	Bund Suppengemüse
700 ml	Rotweinessig
700 ml	Wasser

1. In einem großen Topf Essig und Wasser vermischen. Alle Zutaten hinzufügen. Kurz aufkochen lassen.
2. Nachdem der Sud abgekühlt ist, das Fleisch einlegen so dass es komplett überdeckt ist. Am besten ein Glas oder Plastikgefäß verwenden.
3. Den Topf mit dem Fleisch mit Frischhaltefolie abdecken, in den Kühlschrank stellen, jeden 2. Tag einmal wenden.
4. Mindestens vier Tage ziehen lassen.

Ein eingelegter Sauerbraten kann in Deutschland auch bei einem Metzger inklusive Marinade bestellt werden.

## Am Kochtag

2 Tassen	Rosinen
4 EL	Apfelkraut (ersatzweise kann auch kräftiger Honig verwendet werden)
6	Aachener Kräuterprinten oder Lebkuchen natur
	Pfeffer
	Salz
	Fett/Butter zum Braten
	ggf Sahne zum Nachdicken

1. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, Marinade durchsieben und zur Seite stellen.
2. Das Fleisch in einem großen Bratentopf mit Butter/Bratfett scharf anbraten.
3. Mit der Hälfte der Marinade ablöschen und den Braten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
4. Nach und nach die Rosinen, das Apfelkraut und die Printen / den Lebkuchen zugeben.
5. Die Marinade nach und nach über den Braten geben.
6. Der Braten muss ca 2 Stunden schmoren.
7. Braten aus der Soße nehmen, mit dem Pürierstab die Soße pürieren. Sie sollte ausreichend dick sein , falls nicht kann man mit etwas Sahne noch nachdicken.

8. Braten aufschneiden (Achtung: Er ist sehr weich und fällt auseinander, was gut ist!!!)  
(Am besten schmeckt der Braten am nächsten Tag.)

Dazu serviert man Klöße oder Spätzle, Rotkraut und Birnenhälften mit Preiselbeeren

## **Kartoffelklöße**

1 kg	gekochte Kartoffeln (Pellkartoffeln)
50g	Kartoffelmehl
50g	Grieß
	Petersilie
	Majoran
	Salz
	Muskat
1	Ei

### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln einen Tag vorher kochen
2. Kartoffeln reiben und mit allen Zutaten vermengen,
3. Mit bemehlten Händen pfirsichgroße Klöße formen.
4. Die Klöße in kochendes Salzwasser geben, etwa 20 Minuten im offenen Topf ziehen lassen. (Das Wasser darf dabei nicht mehr kochen!)

Sabine Schmitgen

## ライン風ザウワーブラーテン（訳注：酢と香辛料でマリネした牛肉のロースト）のジャガイモの団子添え

### 一週間前の下準備：

ブラーテン用の牛腰肉	1, 5 kg
玉ねぎ	大 2 個
胡椒の実	大さじ 1
マスタードシード	大さじ 2
ジュニパーベリー	大さじ 1
ローリエ	5 枚
クローブ	7 個
スープ用野菜（訳注：パセリ、人参、ネギ、セロリなど）	1 束
赤ワイン酢	700 ml
水	700 ml

1. 大きな鍋に酢と水を混ぜる。すべての材料を加え、ひと煮立ちさせる。
2. 煮出したマリネ液が冷めたら、肉全体が液に浸るように漬ける。肉をマリネするのに、ガラス製またはプラスチック製の容器（訳注：酸に強いので）を使うのが最もよい。
3. 肉を漬けた鍋（容器）をラップフィルムで覆い、冷蔵庫に置く。一日おきに一度肉をひっくり返す。
4. 少なくとも 4 日間漬け込む。

酢漬けのザウワーブラーテンは、ドイツでは精肉店でもマリネ液ごと注文することができます。

### 調理の当日

レーズン 2 カップ

アプフェルクラウト（なければ濃い蜂蜜でも代用できます）

大さじ 4

（訳注：アプフェルクラウトはラインラント地方の伝統的なリンゴシロップ。リンゴジュースを煮詰めたもの、甘いペーストでパンに塗ったり、甘味料として使ったりする）

アーヘンのクロイタープリンテンまたはプレーンのレーブクーヘン

6 枚

（訳注：アーヘン名物で 1820 年から焼かれているクリスマス用の香辛料のきいたレーブクーヘン）

胡椒

塩

肉を焼くための油脂またはバター

生クリーム（ソースにとろみをつける必要があれば）

1. 肉をマリネ液から取り出し、マリネ液を濾して、取りおく。

2. 肉を大きいロース用の厚手の鍋にバターまたは油脂をひき、焦げ目が付くように焼く。
3. マリネ液の半量を肉の上から注ぎ入れ、弱火でトロトロ煮る。
4. レーズン、アプフェルクラウト、プリンテンまたはレーブクーヘンを順に加える
5. 残りのマリネ液を少しずつブラーテンの上から注ぐ。
6. 肉は約2時間蒸し煮する。
7. 肉をソースから取り出し、ソースをミキサーでピューレにする。ソースは十分にとろみがついていること、薄い場合は少量の生クリームで後からとろみをつけることができる。）
8. 肉をスライスする（注意：肉はとても柔らかいのでほろほろに崩れてしまいますが、それがよいのです!!!）  
（ブラーテンは翌日がいちばん美味しいです。）

ブラーテンの付け合わせには、ジャガイモ団子またはシュペッツレ、それに紫キャベツ（訳注：紫キャベツとリンゴの甘煮）、コケモモのジャムをのせた洋ナシのコンポートなどを添えます。

## ジャガイモ団子

茹でたジャガイモ（皮ごと茹でたジャガイモ）	1 kg
ジャガイモの澱粉（片栗粉）	50g
セモリナ粉	50g
パセリ	
マジョラム	
塩	
ナツメグ	
卵	1 個

### 作り方:

1. ジャガイモは前日にあらかじめ茹でておく。
2. ジャガイモを擦り下ろし、すべての材料と混ぜ合わせる。
3. 粉をまぶした手で桃ぐらいの大きさの団子に形づくる。
4. 団子を沸騰した塩水に入れ、蓋をしない鍋のなかで約20分間静かに茹でる（その際ゆで汁は沸騰させないこと！）。

ザビーネ・シュミットゲン  
訳：バチエフスキ朱実