Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Schwäbischer Sauerbraten mit Knöpfle und saftigem Rotkraut

Was macht einen schwäbischen Sauerbraten aus?

Eine liebenswerte Dame hatte sich von mir einen echt guten schwäbischen Sauerbraten gewünscht. Ich habe zugesagt, obwohl ich noch nie in meinem Leben einen schwäbischen Sauerbraten gemacht hatte.

Ich kenne rheinischen Sauerbraten mit Lebkuchen und Rosinen und ich kenne bayerischen Sauerbraten mit Semmelknödel und Blaukraut.

Aber was macht einen schwäbischen Sauerbraten aus? Sollte ich da einfach nur Spätzle dazu reichen?

Letztendlich habe ich entschieden, dass ein guter schwäbischer Sauerbraten auf alle Fälle mit heimischem Rindfleisch gemacht werden muss (z.B. Bürgermeisterstück oder falsches Filet). Dazu reichlich Soße mit heimischem Rotwein und ein Stück süßes Früchtebrot, um die Soße zu binden. Die Spätzle oder Knöpfle dürfen nicht fehlen. Aromatisches Rotkraut macht das Gericht perfekt.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Schwäbischen Sauerbraten mit Knöpfle und Rotkraut**":

Zutaten

- 1,2 kg Rinderbraten (z.B. Bürgermeisterstück oder falsches Filet)
- 300 ml Rotweinessig
- 300 ml Rotwein
- 500 ml Rinderfond
- 300 g Sellerie, geschält und grob gewürfelt
- 2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
- 1 Karotte, geschält und grob gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark oder Misopaste
- Jeweils 5 Nelken, Piment-, Pfeffer- und Wachholderkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Zucker oder Rübensirup
- 50 g Früchtebrot zum Andicken der Soße (alternativ: 1 TL Soßenbinder)
- Salz, Pfeffer
- Wer möchte: Preiselbeeren zum Servieren

Für die Knöpfle

- 6 Eier
- 300 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Butter, für die Pfanne
- 1 Schuss Mineralwasser
- Etwas Schnittlauch

Für das Rotkraut

- 1 kg Rotkraut
- 1 Apfel, geschält und gewürfelt
- 2 Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 1 mittlere Kartoffel, geschält
- 300 ml Glühwein
- 4 EL Apfelessig
- 1-2 EL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Butterschmalz
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Rotkraut vierteln, den Strunk entfernen. Kraut in Streifen schneiden.

In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen. Darin Zwiebel- und Apfelwürfel mit Zucker 2 Minuten anbraten.

Mit Glühwein ablöschen.

Rotkraut, Lorbeerblatt und Apfelessig zugeben.

Mit Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

Geschälte Kartoffel fein reiben und zum Kraut geben. Mit geschlossenem Deckel weitere 15-20 Minuten sanft köcheln. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Für die Knöpfle das Mehl in eine Schüssel sieben. Dann mit den Eiern und Salz zu einem zähen Teig rühren (Tipp: kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft).

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Dann den Teig portionsweise durch ein leicht geöltes Knöpflesieb oder Knöpflehobel in das kochende Wasser drücken.

Die Knöpfle abseihen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Anschließend die Knöpfle in einer Pfanne mit heißer Butter kurz schwenken, salzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Für den **Sauerbraten** zuerst Rotwein, Essig, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Piment, Salz, Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann komplett auskühlen lassen.

Das Fleisch in tiefe Form legen und mit der Marinade bedecken. Zugedeckt für 4-5 Tage im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch täglich einmal wenden.

Nach 4-5 Tagen das Fleisch aus der Marinade nehmen, die Marinade durch ein Sieb abseihen. Die Flüssigkeit aufbewahren.

Dann das Fleisch trocken tupfen, gut salzen und in einem Bräter in heißem Öl rundherum scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und kurz auf einen Teller legen. Im gleichen Bräter die Gemüsewürfel 4-5 Minuten goldbraun anbraten, Tomatenmark einrühren und mit der Marinade ablöschen. Deckel aufsetzen.

Die Hitze auf kleine Stufe herunterdrehen und den Braten 2-2,5 Stunden sanft garen. Zwischendurch mit Rinderfond aufgießen. Tipp: Mit einem Zahnstocher testen, ob das Fleisch zart ist.

Anschließend das Fleisch herausheben und abgedeckt beiseitestellen.

Die Bratensauce mit Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerbraten in Scheiben schneiden und in der Soße bei kleinster Stufe warmhalten (nicht mehr kochen!). Mit Knöpfle, Rotkraut und eventuell Preiselbeeren servieren.