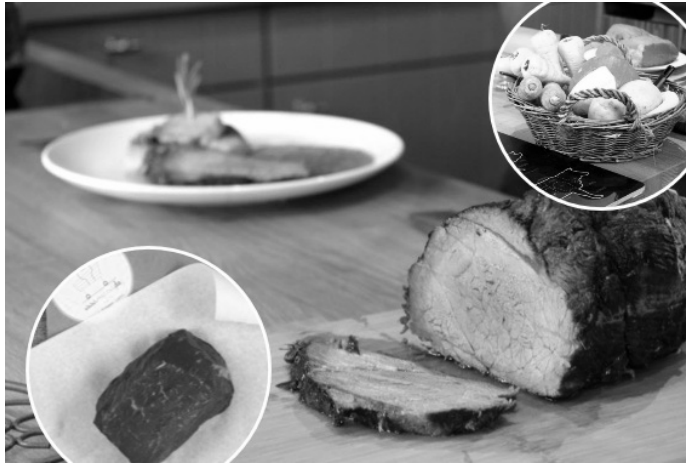
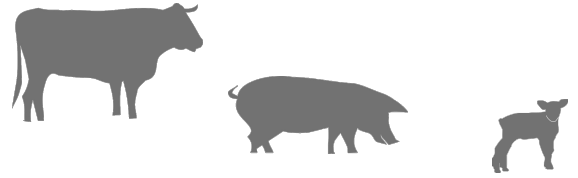




www.mycow.de®  
Biofleisch mit Biografie



## Sauerbraten vom Rind mit Kürbis-Kartoffel-Talern

### Zutaten

Marinade: 200 ml Rotweinessig, 500 ml trockener Rotwein (z.B. Dornfelder trocken 2013er vom Weingut im Zwölberich), 2 Lorbeerblätter, 3 Piment-Körner, 10 Pfeffer-Körner

Sauerbraten: 1,5 kg Rinderbraten, 2 Möhren, 2 Pastinaken, ½ Sellerie-Knolle, 1 Zwiebel, 2 gehäufte TL Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Rotwein, Wasser, Öl

Kürbis-Kartoffel-Taler: 500 g Kürbis (Hokkaido), 500 g Kartoffeln, 1 Ei, 100 g frisch geriebener Parmesan, eine Handvoll frischer Kräuter (z.B. Rosmarin, Estragon, Thymian, Salbei), Salz, etwas Mehl, Öl

### Zubereitung

1. Marinade:
  - a. 3 Tage vorher – alle Zutaten in einem Topf aufkochen und dann in einer Schale abkühlen lassen.
  - b. Fleisch nun in die Schale geben, abdecken. 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Dabei mehrmals drehen.
2. Sauerbraten:
  - a. aus Marinade nehmen und trocken tupfen. Nach Wunsch mit Küchenband eng binden.
  - b. Ca. 1 l Wasser in Topf aufsetzen. Gemüse gründlich waschen. Wurzelgemüse und Zwiebel schälen. Schalen und Reste ins kochende Wasser legen und zu Gemüsebrühe 10 min. kochen. Gemüse klein schneiden.
  - c. Im Bräter Öl erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten. Dann von allen Seiten salzen und pfeffern. Wurzelgemüse hinzugeben und scharf anbraten. Zuletzt die Zwiebel mit anbraten.
  - d. Den Ofen auf 120 Grad Unterhitze vorheizen.

Biofleisch bestellen:  
<http://www.mycow.de>

Nichts verpassen: Rezepte und  
Aktuelles in unserem Newsletter:  
<http://www.mycow.de/newsletter>

### Kontakt

www.mycow.de  
Landnah GmbH  
T: 03844 890 13 07  
F: 03844 890 13 08  
E: [info@mycow.de](mailto:info@mycow.de)



www.mycow.de®  
Biofleisch mit Biografie



- e. Im Bräter Tomatenmark mit anschwitzen.
  - f. Nun 3 Mal ablöschen und jeweils Sauce reduzieren (also möglichst viel Flüssigkeit verdampfen), bis zum nächsten Ablöschen:
    - i. Ca. 200 ml Gemüsebrühe
    - ii. 2. Ca. 100 ml Rotwein
    - iii. 3. Ca. 300 ml Marinade.
  - g. Wenn auch die Marinade gut reduziert wurde, dann mit 1 l Wasser und 250 ml Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.
  - h. Nun mit geschlossenem Deckel in den Ofen, am besten mit Bratenthermometer bis knapp 70 Grad Kerntemperatur garen, die Dauer ist stark von der Größe des Fleischstücks abhängig (bei 1,5 kg ca. 1,5 h).
  - i. Wenn das Fleisch fertig ist, aus dem Ofen nehmen und 5 min. ruhen lassen. Band abtrennen. Sauce und Gemüse in einen Topf geben und pürieren, nochmal mit Salz abschmecken. Und dann: Anschnitt!
3. Kürbis-Kartoffel-Taler:
- a. Ca. 30 min. bevor der Braten fertig ist, geschälte Kartoffeln und Kürbis in Würfel schneiden und weichkochen. Dann vom Herd nehmen, Wasser abgießen und stampfen. Abkühlen lassen auf ca. 50 Grad.
  - b. Nun Kräuter hacken, Parmesan reiben und mit Ei, Salz und Pfeffer mit dem Kürbis-Kartoffel-Stampf verrühren. Eventuell mit etwas Mehl binden.
  - c. Dann Taler mit der Hand formen (oder Nocken mit zwei Esslöffeln). Heiß von beiden Seiten braten.

### Weinempfehlung

Für die Marinade – schmeckt aber auch herrlich zum Fleisch ☺:

2013er Langenlonsheimer Steinchen Dornfelder Qualitätswein trocken

Zum Sauerbraten:

2014er Spätburgunder Qualitätswein trocken vom Weingut im Zwölberich

Biofleisch bestellen:  
<http://www.mycow.de>

# Guten Appetit!

Nichts verpassen: Rezepte und  
Aktuelles in unserem Newsletter:  
<http://www.mycow.de/newsletter>

Rezept online:

<http://mycow.de/rezept-sauerbraten-rind-biofleisch/>

**Kontakt**

**www.mycow.de**  
Landnah GmbH  
T: 03844 890 13 07  
F: 03844 890 13 08  
E: [info@mycow.de](mailto:info@mycow.de)