

## Sauerbraten (mediterran)

Das Gericht ist gerechnet für 1,5 kg Rindfleisch aus der Unterschale  
Mit 750 gr. Bandnudeln (getrocknet)

### Zutaten....

#### ....für die Beize

½ L Aceto Bianco  
1 L Wasser  
2 Tüten á ca. 80 gr. Sauerbraten-Gewürz  
2 Tl. Fenchelsaat  
2 Tl. Rosmarin (getrocknet)  
2 Tl. Oregano  
1 Pak. Ital. Kräuter / gemischt, ca. 30 gr. (Tiefkühl)  
1 kl. Zwiebel

#### ....für den Braten / die Sauce

2 El. Honig  
1 Tl. Rosmarin (getrocknet)  
2 Tl. Fenchelsaat  
1 Tl. Kardamon  
1 Pak. Ital. Kräuter / gemischt, ca. 30 gr. (Tiefkühl)  
1 mittl. Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 gelbe Paprika  
100 gr. Amarettinies  
2 El. Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Zucker

#### ....für das Dressing

250 ml. Olivenöl / nativ, extra  
1 El. Honig  
1 Pak. Ital. Kräuter / gemischt, ca. 30 gr. (Tiefkühl)  
3 El. Aceto Bianco  
1 Prise Knoblauchpulver  
1 Spritzer Limonensaft  
Salz, Pfeffer, Zucker

## Zum Einlegen des Fleisches....

....schneidet man zuerst die Zwiebel in Würfel und dünsten diese kurz an.  
Anschließend gießt man mit Essig und Wasser auf, gibt Gewürze und Kräuter hinzu und bringt den Sud ca. 5 Min zum Kochen.  
Nun legt man das Fleisch am besten in eine Glasform und gießt die Beize darüber.  
Nachdem diese abgekühlt ist, wird die Form mit einem entsprechenden Deckel verschlossen.  
Das Fleisch muss nun 5 Tage im Kühlschrank ziehen und täglich gewendet werden, damit die Beize den künftigen Braten an allen Stellen erreicht.

---

## Die Zubereitung....

### ...des Bratens

Nach fünf Tagen wird das Fleisch aus der Beize genommen, abgetrocknet und mit Salz und Pfeffer eingerieben.  
Die Beize wird nun durch ein Sieb in eine Schüssel gegossen.  
Die festen Bestandteile werden nun nicht mehr benötigt.  
Nun wird Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzt.  
In dieser Zeit können die Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Würfel geschnitten werden.  
Das Öl hat nun die richtige Temperatur erreicht, und das Fleisch kann ca. 3 Min. darin von allen Seiten angebraten werden.  
Kurz vor Ende Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinzugeben und mitschmoren lassen.  
Jetzt den Braten mit der Beize ablöschen.  
Dann Rosmarin, Fenchel, Kardamon und die Kräuter mit dem Honig und den Amarettinis in den Sud geben.  
Dieser wird anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt.  
Das Ganze dann bei mäßiger Hitze ca. 1,5 Std. im geschlossenen Topf köcheln.

### ...des Salates

Während der Braten gart, können Salat und Gemüse geputzt werden.  
Den Eisbergsalat achteln und in Streifen schneiden.  
Ebenso wird mit dem Radiccio verfahren  
Die Tomaten und die Gurke in Scheiben schneiden.  
Die Paprika sollte in nicht zu kleine Würfel zerteilt werden.

### ...des Dressings

Zu dem Olivenöl werden Essig, Honig, Kräuter, Knoblauchpulver und ein Spritzer Limonensaft geben.  
Das Ganze wird mit dem Schneebesen untereinander gerührt und mit Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt.

### Das Finale

Nach ca. 1,5 Std. wird das Fleisch aus dem Sud genommen und ca.10 Minuten im Ofen bei 50 ° warm gehalten.

Nun kommt noch das Tomatenmark in den Sud, wird mit dem Schneebesen zur Sauce aufgeschlagen und kann noch ca. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln.

In einem anderen Topf wird Wasser zum Kochen gebracht, die Nudeln darin ca. 8 Minuten al dente gegart und abgegossen.

Das Fleisch wird aus dem Ofen genommen, in fingerdicke Scheiben geschnitten und mit den Nudeln und der Sauce auf den Tellern angerichtet.

Der Salat wird in Schalen mit dem Dressing frisch serviert.

Dieses Gericht ist gehaltvoll aber nicht zu schwer und kann mit einem fruchtigen toscanischen Rotwein zu jeder Jahreszeit genossen werden.

*Guten Appetit !*