

FRÄNKISCHER SAUERBRATEN

Aus meiner fränkischen Heimat Oberfranken

Rezept von meiner Großmutter anno 1899

Denk ich an die fränkische Küche, denk ich an Kartoffelklöße und Sauerbraten. Der Sauerbraten war daheim ein alt bewährtes Mittel meiner Großmutter, um die gesamte Familie am Sonntag an einem Tisch zu bekommen. Denn jeder wusste, Sauerbraten mit Klöß bei der Oma, das lässt vieles vergessen, all die Sorgen im Alltag werden für Stunden verschwunden sein. Für uns Enkel, und wir waren nicht wenige, ging es darum, wer die meisten Klöß mit Soß hinunter brachte. Und somit wurde mancher Rekord aufgestellt, nach dem Mittagessen, war immer große Ruhe, denn nicht nur der Großvater brauchte sein Schläfchen zur Verdauung, denn es gab ja bald wieder Kaffee und Kuchen, auch wir Kinder waren völlig erschöpft von dieser großen Anstrengung. Als ich nach Oberbayern kam und sah, dass hier alles anders war, war ich erst einmal enttäuscht, hier kannte man keinen Sauerbraten und auch keine Klöß! Die Heimat unterstützte mich durch sogenannte Carepakete, die Soßenlebkuchen und andere wichtige Utensilien enthielten, die man hier dringend brauchte, um als Franke zu überleben. So gebe ich nun mein Rezept an Euch weiter, vielleicht kommt Ihr ja auch auf dem Geschmack und kocht Sauerbraten mit Klößen.

Zutaten

Für die Beize: ½ Liter Wasser, ¼ Liter Weinessig, Wurzelwerk, 1 Zwiebel, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Nelke, etwas Zucker. Der Rinderbraten von Keule, Schulter oder Brust wird 3 Tage in die Beize gelegt und gelegentlich gedreht. Kühl lagern.

Zum Schmoren: Öl zum Anbraten, Salz und Pfeffer, Brühe, Einbrenne, Soßenlebkuchen, Zucker, Rotwein und sauren Rahm oder süße Sahne.

Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten. Wurzelwerk, Zwiebel und Gewürze aus der Beize dazugeben, soviel Brühe, Wein und Beize aufgießen, dass das Fleisch fast mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt etwa 1 ½ Stunden weich schmoren. Fleisch während der Garzeit mehrmals wenden, bei Bedarf Flüssigkeit also Beize nachgießen. In der Zwischenzeit, eine Einbrenne zubereiten, aus Butter, Zucker und 1 Eßl. Mehl, diese sehr dunkel werden lassen. Kurz vor dem servieren, wird der Soßlebkuchen in die Soße gegeben, aufgekocht und die Einbrenne dazu geben. Bitte Vorsicht, von der Einbrenne nicht zuviel. Abschmecken mit Rotwein, Brühe, saurer Sahne und Zucker. Fertig. Dazu gibt es natürlich die vielen Klöße, aus gekochten Kartoffeln. In die Klöße kommen die berühmten „Brökala“, das sind in Butter geröstete Weißbrotstückchen, die in die Mitte der Klöße gedrückt werden.

Blaukraut oder Gurkensalat wäre eine gute Beilage. Die Hauptsache an dem Sauerbraten ist die Soße, die sollte ausreichend sein. Das Fleisch in Scheiben geschnitten, mit Preiselbeermarmelade garniert. Mahlzeit!

Zum Trinken kommt nur ein Bocksbeutel in Frage, vielleicht ein Sommeracher Katzenkopf rose. Prost!

Am Sonntag gab es den Braten, am Montag gab es die Reste, eingeschnittene Klöße in Butter angebraten und die restliche Soße mit Braten. So war der Montag auch nicht uninteressant auf dem Speiseplan. Und nach dem Essen ein kleines Mittagsschläfchen, das tut Wunder, denn der Apfelkuchen ist nicht weit. Gutes Gelingen, Frohe Ostern, viele Eier und Osterhasen und haltet die Ohren steif, das nächste Rezept kommt aus Thailand, ein Gericht von meiner neuen Nachbarin, die gerne kocht und das in Thailand auch gelernt hat. Wir sind gespannt.

Eure Marliese Heinzmann, schöne Grüße vom Bauern Walter