

## Sauerbraten mit Bandnudeln und Karottengemüse

Sauerbraten, ein rheinischer Klassiker. Hier Björn Freitags Variante mit Bandnudeln und frischem Karottengemüse.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 350 ml Wasser
- 70 g Zucker
- 250 ml Brantweinessig
- 250 ml weißer Balsamico Essig
- 10 Wacholderbeeren
- 2 EL gelbe Senfkörner
- 1 kg fettarme Keulenstück vom Rind
- 5 EL Öl
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 3 Nelken
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 EL Salz
- 300 ml Rotwein (13,5-14%)
- 500 ml dunkler Rinderfond
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Stärke

- 2 EL Rübenkraut
- 1 EL Creme fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln

**Zutaten für das Karottengemüse:**

- 6 Karotten
- 10 g Butter
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zweige Petersilie

**Zubereitung Sauerbraten:**

- Wasser in einem Topf aufkochen. Zucker im kochenden Wasser auflösen. Balsamico, Brantweinessig, Wacholderbeeren und gelbe Senfkörner zugeben.
- Die Silberhäute vom Fleisch entfernen. Das Fleisch in die vorbereitete Beize legen und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Innerhalb der nächsten 10 Tage sollte an jedem zweiten Tag das Fleisch gewendet werden. **Tipp für Eilige:** Um den Vorgang zu beschleunigen, das Fleisch in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese für nur 3 Tage in der Beize ziehen lassen.
- Ist der Braten durchgezogen, das Fleisch aus der Beize heben und abtupfen. Mit Öl in einem Bräter von beiden Seiten anbraten, dann wieder herausnehmen.
- Karotten, Zwiebeln und Sellerie schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Lauch mit etwas Öl in den Bräter geben. Nun das Fleisch ebenfalls wieder in den Bräter legen und zusammen mit dem Gemüse für circa 10 Minuten anbraten.
- Nelken, weiße Pfefferkörner und Salz hinzugeben und kurz andünsten und mit Rotwein ablöschen.
- 500 ml von der Beize (gemeinsam mit Wacholderbeeren und Senfkörnern) mit Rinderfond und Petersilie in den Bräter geben. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zugeben. Den Braten für circa 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen.
- Für die Sauce die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. In einem Topf etwas reduzieren lassen. Rübenkraut und Creme fraîche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Bandnudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen.
- Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

- Butter in einem Topf erhitzen und Karotten darin anbraten. Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben, dann mit etwas Wasser ablöschen und für 5-10 Minuten köcheln lassen. Petersilie hacken und über die Karotten geben. Sauerbraten mit Bandnudeln und Karottengemüse servieren.