

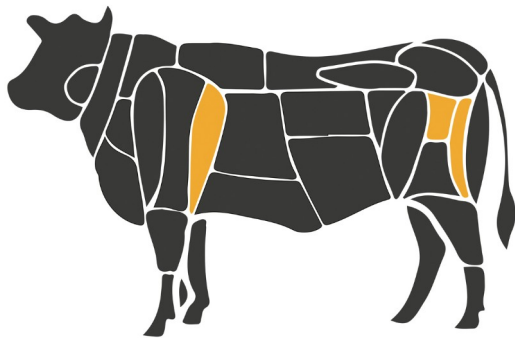


Bio von der Weide
auf den Teller



Gemeinsame Rezeptentwicklung der Mensaleiter
des Studentenwerks Frankfurt (Oder).

Rheinischer Sauerbraten mit Sahne und Rosinen verfeinert



Zutaten (für 100 Personen)

16 kg	Rindfleisch (z.B. aus dem Bug oder Oberschale)
1 kg	Zwiebelscheiben
1,5 kg	Suppengemüse
1,5 l	Tafelessig
10 l	Wasser
100 Stück	Gewürze (Lorbeer, Piment)
0,5 kg	Zucker
1 l	Rapsöl
1 kg	Tomatenmark
300 g	Rosinen

Gef. Mehlschwitze aus Kartoffelmehl

Zubereitung

1. Sauerbraten wird ca. 48 Stunden eingelegt mit einer Marinade aus Essig, Lorbeer und Piment. (Noch kein Salz, da dies dem Fleisch Wasser entzieht und dieses dann hart wird)
2. Rindfleisch aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren), trocken tupfen und mit Tomatenmark und Zucker in Rapsöl anbraten.
3. Walnussgroß geschnittenes Wurzelgemüse (Suppengemüse) hinzugeben (Porree, Sellerie, Möhren und Zwiebeln).
4. Etwas von der Marinade zugeben, mit Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
5. Den Fond, der sich gebildet hat, passieren und als Sauce verwenden. Die Sauce bei Bedarf mit Mehlschwitze abbinden. (Bei Glutenintoleranz kann Kartoffelmehl oder Maisstärke verwenden werden.)
6. Zum Schluss mit Sahne und Rosinen verfeinern.

Dazu schmecken Butterbohnen und Spätzle.