

Sauerbraten mit Aachener Printen

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Tassen Weißweinessig
- 6 Tassen Wasser
- 1 kg Rind- oder Putenfleisch
- 5 Kräuterprinten
- 1 Päckchen Sauerbratengewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Paket Backpflaumen
- 2 Päckchen Sauerbratensauce
- 2 TL Rübenkraut
- 4 EL Rapsöl

Nährstoffe: 775 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 37 g Fett, 73 g Eiweiß

Zubereitung:

Den Essig und das Wasser mit dem Sauerbratengewürz aufkochen. In der Zwischenzeit das Fleisch abwaschen und in eine hitzebeständige Schüssel legen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und mit 3 Printen und Backpflaumen auf das Fleisch legen. Den aufgekochten, noch heißen Essigsud über das Fleisch gießen und mit einem Teller abdecken. Abkühlen lassen und für 5–7 Tage in den Kühlschrank stellen (3–4 Tage für Putenfleisch). Das Fleisch alle 2 Tage wenden.

Zum Braten das Fleisch aus der Schüssel nehmen und trockentupfen. Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Den Sud durch ein Sieb zum Braten geben und auf niedriger Temperatur fertig garen. Für die Sauce den Braten aus dem Topf nehmen und auf einem Brett in Scheiben schneiden. Den Bratensaft mit ca. 2 Päckchen Sauerbratensauce und 2 Printen aufkochen und zum Schluss mit Rübenkraut abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße.

Quelle Rezept: <http://www.kochbar.de/rezept/10677/Sauerbraten-mit-Aachener-Printen.html>