



**GEWÜRZ  
WERKSTATT**  
*arte in cucina*

## **Sauerbratengulasch**

### **Zutaten für 4 Personen:**

3/4 Liter Wasser  
3/4 Liter Rotweinessig  
2-3 EL Zucker  
800 g Falsches Filet  
2 große Zwiebeln  
1 EL Wachholderbeeren  
½ EL Senfsaat  
½ TL Piment  
1 Lorbeerblätter  
2 Nelken; Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### **Zubereitung:**

Das Gulasch von Sehnen befreien, kurz waschen, trocken tupfen und in große Gulaschstücke schneiden, nicht zu klein, da die Stücke sehr zart werden und sonst auseinanderfallen können.

Für die Marinade das Wasser und den Rotweinessig, Salz, Zucker und die Gewürze kurz aufkochen, dann abkühlen lassen. (Wer möchte kann die Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben, dann lassen sie sich später einfacher entfernen). Das Fleisch und die in große Stücke geschnittene Zwiebel in eine große Schüssel oder Topf geben und mit der abgekühlten Marinade bedecken. Das Fleisch muss komplett in der Marinade liegen.

Das Ganze mindestens einen, besser für 2-3 Tage marinieren. Kühl stellen.

Fleisch herausnehmen und gut abtropfen lassen (am besten noch mit Küchentuch trocken tupfen), Gewürze entfernen und scharf anbraten. Zwiebeln zugeben und mit der Marinade ablöschen. Den Sauerbraten ca. eine Stunde garen und hin und wieder etwas von der Marinade zugeben.

Unbedingt zwischendurch kontrollieren, dass es nicht zu weich wird und auseinander fällt. Mit Pfeffer, Salz, Paprika, Zucker, abschmecken und eventuell mit Speisestärke etwas andicken.

Bei diesem Gericht ist das Fleisch komplett mariniert und die Gewürze der Marinade kommen voll zur Geltung.  
ecker mit Knödeln und Rotkohl.