

Sauerbraten mit Hefeklöße

Zutaten für den Sauerbraten (für 4 Portionen)

ca. 850 g Sauerbraten vom Rind mit Soße
3 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Karotten
150 g Sellerieknolle
1/2 Stange Lauch
200 ml Fleischbrühe
2 EL Schmand
3 EL Johannisbeer-Konfitüre
etwas Soßenbinder

Zutaten für die Hefeklöße

1000g Mehl
2 Hefewürfel
350 ml Milch
2 Eier
Salz
Etwa 80 g Zucker

Wolfgang Mann, Geschäftsführer
der Diakonie Bremerhaven
„Wenn es kalt ist, esse ich gerne
Sauerbraten mit Hefeklößen und
Gemüse.“



Zubereitung Sauerbraten

Sauerbraten aus der Marinade nehmen und abtrocknen. 200 ml Marinade abmessen und zurückstellen. Zwiebeln schälen und achteln. Karotten und Sellerie putzen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. 2 EL Sonnenblumenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch ringsum scharf anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen, salzen und pfeffern. Restliches Sonnenblumenöl in den Bräter geben und darin Zwiebeln, Karotten und Sellerie anbraten. Fleisch zusammen mit den Lauchringen zum angebratenen Gemüse in den Bräter legen, mit der zurückgestellten Marinade und der Fleischbrühe aufgießen.

Bräter mit Deckel oder doppelt gelegter Alufolie verschließen. Sauerbraten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 2 Stunden schmoren. Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und im abgeschalteten Backofen warm halten.

Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Schmand und Konfitüre einrühren, die Soße mit Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Hefeklöße

Mehl in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Kuhle machen da 1/4 l Milch mit Hefe vermischt hinein geben. Das Ganze mit einem Tuch abdecken und die Hefe gehen lassen. Wenn die Hefe aufgegangen ist, fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Das Ganze zu einem Teig vermengen, evtl. noch etwas mehr Mehl verwenden bis der Teig nicht mehr klebt. Aus dem Teig anschließend kleine Klöße formen und mit Mehl bestäuben und nochmals abgedeckt mit einem Tuch gehen lassen.

2 Möglichkeiten der Garung:

WASSERBAD: einen Topf mit Wasser, Salz und Margarine zum kochen bringen. Drei Klöße hineingeben und von beiden Seiten ca. 5 min garen. Klöße heraus nehmen und sofort mit 2 Gabeln aufreißen. So bleiben sie luftig und locker.

WASSERDAMPF: einen Topf mit Wasser zum kochen bringen, darüber ein Tuch spannen, 3 Klöße darauf legen mit einen weiteren Topf oder Schüssel das ganze abdecken und die Klöße garen lassen. Klöße heraus nehmen und die Klöße wieder gleich aufreißen