



# Sauerbraten vom Frischling

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 2:000 h
- **Fertig in** 2:15 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '135', 'cook_time' : '2:000 h', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5', 'yield' : " });
```

Traditionell und „stimmig“, in der Jagdsaison, einfach und schnell,

## Zutaten

- 1,2 kg Frischlings -oder Wildschweinskeule ohne Haxe, pariert, ohne Schluss und Röhrenknochen (Erledigt sicherlich der Wildhändler)
- Für die Marinade:
- 2 mittelgroße Zwiebeln in groben Würfeln
- 200 g Sellerieknolle in groben Würfeln
- 1 kleine Stange geputzten Porrée in groben Würfeln
- 1 geschälte Möhre in groben Würfeln
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2Jeweils 1 Zweige frischen Thymian und Rosmarin
- 3 - 4 Nelkenköpfe, 2 Lorbeerblätter, 6 - 8 Wacholderbeeren, gedrückt,
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner, gestoßen
- 8 El Rotweinessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Gläschen Wildfond aus dem Supermarkt
- 250 ml trockener Rotwein
- 1 Tl Tomatenmark
- 40 ml Rapsöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Marinade:

### Schritt2

Aus dem vorbereiteten Gemüse, den Kräutern und Gewürzen und dem Rotweinessig, und Rotwein eine kräftige Marinade kochen und die Frischlingskeule darin einlegen, marinieren.

### **Schritt3**

Mit Küchenfolie abgedeckt 1 - 2 Tage durch ziehen lassen.

### **Schritt4**

Der Ansatz:

### **Schritt5**

Das Fleisch heraus nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

### **Schritt6**

In einem ausreichend großen Bräter in heißem Öl von allen Seiten anbraten, wieder kurz heraus nehmen.

### **Schritt7**

Das Einlege - Gemüse in den Bräter geben, mit etwas Puderzucker bestäuben und mit einem El Tomatenmark anschwitzen, Farbe nehmen lassen.

### **Schritt8**

Mit der verbliebenen Marinade, und dem Wildfond aufgießen und die Frischlingskeule wieder dazu geben.

### **Schritt9**

Alles etwa 2 Stunden bei mittlerer Hitze im Backofen schmoren lassen, hin und wieder wenden und begießen.

### **Schritt10**

Danach prüfen, heraus nehmen und in Alufolie warm halten; sich der Soße widmen.

### **Schritt11**

Den Schmorfond passieren, entfetten und auf die benötigte Menge reduzieren. Nachschmecken und ev. mit etwas in Rotwein angerührter Speisestärke "sämig" binden.

### **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt13**

Den Sauerbraten in Scheiben tranchieren, auf einer vorgewärmten Fleischplatte anrichten, mit der Soße unter oder übergießen.

### **Schritt14**

Dazu passen: Semmel - oder Kartoffelknödel., Gnocci, Spätzle oder Bandnudeln, gebackene Kartoffeln, Kartoffelplätzchen, auch Kroketten Darüber hinaus gebratene Waldpilze, Rotweinkraut

oder Wirsing, Böhnchen, Rosenkohl, Preiselbeeren oder glacierte, frische Pfirsich - Hälften.

**Rezeptart:** Wild **Tags:** frischling, jagdsaison, stimmig, traditionell, wildschwein

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sauerbraten-vom-frischling/>