



Jungbullen-Sauerbraten

mit Rotkohl und Süßkartoffeln

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 100 min Kochzeit

🍴 1.772 kcal pro Portion

••• Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche



Zutaten

2 Portionen

800 g mariniertes Sauerbraten

100 g durchwachsener Speck

80 g Preiselbeerkompott

200 ml Rotwein halbtrocken

1 Soßenkuchen

850 g Rotkohl (aus dem Glas)

2 Süßkartoffeln

1 Birne

1 Apfel

50 g Butter

etwas Rapsöl

200 ml Schmand

1 Tl Zucker

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Sauerbraten aus der Marinade nehmen und von allen Seiten anbraten. Den Rotwein und die Marinade in einem Topf aufkochen, danach die Hitze um die Hälfte reduzieren und den Sauerbraten in der Flüssigkeit 100 Minuten schmoren lassen.
- 2 Wenn der Sauerbraten noch eine Garzeit von etwa 50 Minuten hat, können die Süßkartoffeln in den Ofen. Süßkartoffeln abschrubben und auf einem Backblech mit etwas Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene bei 180 Grad backen.
- 3 Die ungeschälte Birne und den ungeschälten Apfel in Essigwasser waschen. Apfel und Birne vom Gehäuse entfernen und würfeln. Nun den Speck ebenfalls würfeln.
- 4 Eine Pfanne erhitzen und das Rapsöl hineingeben, Zucker zufügen und den Speck darin anbraten. Nach circa 2 Minuten die Apfelwürfel und die Birnenwürfel anbraten. Auf einem Küchentuch ausfetten lassen und zum Erkalten beiseite stellen.
- 5 Circa 10 Minuten bevor der Braten fertig ist und die Kartoffeln aus dem Ofen kommen, kann der Rotkohl nach Packungsanleitung zubereitet werden.
- 6 Den Bratenfond des Sauerbratens entnehmen und in einem

separaten Topf mit dem Soßenkuchen unter Rühren aufkochen. Danach die Hitze verringern. Den Braten warm stellen. Das Preiselbeerkompott zu der Soße geben und mit Schmand abschmecken.

- 7 Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, vorsichtig schälen und in Scheiben schneiden. Jetzt alles einrichten
- 8 Empfehlung für die weihnachtliche Zeit: Anstelle des Rotweines schmeckt auch ein Glühwein sehr lecker, zudem gibt dieser dem Gericht ein weihnachtliches Antlitz.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	510kJ /122kcal	7.421kJ /1.772kcal
Fett	6g	89g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	14g
Kohlenhydrate	8g	115g
davon Zucker	5g	68g
Eiweiß	7g	101g
Salz	1g	12g