



Hauptspeise

Sauerbraten mit Pflaumenrotkohl und Kartoffel-Pastinaken- Püree

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 75 min Kochzeit

🍴 866 kcal pro Portion

••• Leicht

📄 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

500 g Sauerbraten

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

Pflanzenöl zum Braten

200 ml Rotwein

250 ml Gemüsebrühe

300 g Kartoffeln

100 g Pastinaken

50 ml Milch

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sauerbraten gründlich abwaschen und trocken tupfen. Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen und in 1cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einem Bräter erhitzen. Sauerbraten von allen Seiten kräftig anbraten, dann herausholen. Nun das Gemüse im Bräter anbraten, mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Sauerbraten zurück in den Bräter legen und für 75 Min. abgedeckt in den Ofen geben.
- 3 Kartoffeln und Pastinake schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser kochen bis die Kartoffeln weich sind. Anschließend abschütten.
- 4 Kartoffeln und Pastinake nun zurück in den Topf geben und mit der Milch zusammen feinpürieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter das Püree heben. Mit Salz, Pfeffer würzen.

- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer zum Würzen
- 4 Pflaumen
- 1 Glas Rotkohl
- 1 Ei Pflaumenmus
- 2 Ei Saucenbinder, dunkel
- 1 Tl Zimt
- 30 g Rosinen

- 5 Pflaumen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Rotkohl in einem kleinen Topf erhitzen. Pflaumenmus und Pflaumenstücke einrühren.
- 6 Bräter aus dem Ofen holen und den Sauerbraten herausnehmen. Gemüse mit einer Schöpfkelle ebenfalls herausholen. Sud nun nochmal aufkochen. Mit Saucenbinder andicken und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Rosinen einrühren.
- 7 Sauerbraten in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Püree und dem Pflaumenrotkohl aus Tellern anrichten. Sauce über das Fleisch geben.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	412kJ /98kcal	3.629kJ /866kcal
Fett	1g	12g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	10g	92g
davon Zucker	7g	58g
Eiweiß	7g	66g
Salz	9g	3g