



Hauptspeise



Sauerbraten mit Rotkohl

und Spätzle

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 120 min Kochzeit

🔥 732 kcal pro Portion

••• Leicht

🍳 Deutsche Küche



Zutaten

2 Portionen

500 Sauerbraten (möglichst mit Marinade)

2 El Sonnenblumen- oder Rapsöl

Jodsalz

Pfeffer

1 Glas Rinderfonds (200 ml)

1 Glas Rotkohl (185 ml)

1 Apfel

120 g Spätzle

2 El Soßenbinder, dunkel

Zubereitung

- 1 Das Fleisch in einem Bräter gut von allen Seiten im Öl anbraten, salzen und pfeffern. Den Rinderfond und von der Marinade soviel zugeben, dass es schön sauer schmeckt. Im Topf etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
- 2 In der Zwischenzeit den Rotkohl mit einer Prise Salz in einen Topf geben und erwärmen.
- 3 Den Apfel gut waschen, abtrocknen, Kerngehäuse und Blüte herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Zu dem Rotkohl geben und gut unterrühren. Etwa 45 Minuten kochen lassen.
- 4 Die Spätzle nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen.
- 5 Für die Soße den Braten aus dem Topf nehmen und warmstellen. Den Bratenfond zum Kochen bringen und den Soßenbinder einrühren. Wenn er anfängt zu binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Den Braten in Scheiben schneiden, mit den Spätzle und dem Rotkohl auf 2 Teller geben und mit der Soße servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	511kJ /122kcal	3.068kJ /732kcal
Fett	6g	36g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	11g
Kohlenhydrate	8g	48g
davon Zucker	2g	13g
Eiweiß	9g	54g
Salz	1g	4g