Fränkischer Sauerbraten mir Böhmischen Knödeln und Blaukraut

Rezept von Frau Sabine Habla und Herrn Anton Habla

Zutaten für den Fränkischen Sauerbraten (ca. 6 Personen):

Ca. 1,3 kg Rindfleisch (Rolle, Tafelspitz oder Falsches Filet)
2 Gewürzmischungen Hofer Allerlei
2 große Zwiebeln u. 4 Karotten
Essigessenz
1 Fleischbrühwürfel
2 Leupoldt-Soßenlebkuchen
Salz
Für die Einbrenne: 2 EL Butter, 2 EL Zucker, etwas Mehl.

Zubereitung:

Das Rindfleisch in einer verschließbaren Tupper-Schüssel mit kaltem Wasser aufgießen, 1 Hofer Allerlei, 1 große Zwiebel und 2 Karotten (beides schälen und würfeln) dazugeben und mit einem guten Schuss Essigessenz übergießen. Verschließen und im Kühlschrank ca. 5 Tage ruhen lassen.

Danach das gereifte Fleisch aus dieser Beize nehmen, in einen großen Topf geben und Beize wiederholen (Wasser, 1 Hofer Allerlei, 1 große Zwiebel und 2 Karotten geschält und gewürfelt, guter Schuss Essigessenz).

Das Ganze aufkochen lassen, Fleischbrühwürfel, die Leupoldt-Soßenlebkuchen in kleinen Stücken dazugeben und salzen.

Ca. 2 Stunden köcheln lassen, immer mal umrühren, damit es nicht anbrennt! Wenn das Fleisch durch ist, aus dem Topf nehmen und warm stellen. Soße abkühlen lassen.

In einem kleinen Topf 2 EL Butter schmelzen, dann 2 EL Zucker dazu und sobald sich Blasen bilden mit Mehl abstauben, kurz einkochen lassen und mit ca. 2 Schöpfer Soße verrühren, Einbrenne dabei rühren (wichtig, damit es nicht klumpt!). Dann die Masse in den großen Soßentopf geben, unter Rühren aufkochen und abseihen.

Zutaten für die Böhmischen Knödel (Rezept von Anton Habla):

750 g Mehl, 1/2 l Milch (fingerwarm)
2 Eier, 2 Steine Hefe, Salz, Zucker

Zubereitung:

Die Hefe in ein Tupper-Schüsselchen bröckeln, ca. 1,5 EL Salz und 1,5 EL Zucker darüberstreuen, verschließen, abwechselnd schütteln und stehen lassen.

Sobald sich die Hefe verflüssigt hat, ins Mehl geben, Eier dazu und mit Zugabe der Milch mit dem Handrührgerät (Knethaken) kneten. Den Teig ca. 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Danach auf einem mit Hefe bestreuten Brett in sechs gleichmäßige Teile schneiden und jedes mit der Hand "rollern". Wieder ca. 15 Minuten (abgedeckt) gehen lassen und dann (jeweils zwei) in kochendes Salzwasser geben. Achtung: Knödel brauchen Platz im Topf! Verschließen, weiter leicht ca. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel nicht abnehmen!

Dann herausnehmen und mit einem Bindfaden in Scheiben schneiden.

Zutaten Blaukraut:

1 Glas fertiges Blaukraut
2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren
1 klein geschnittener Apfel
Stevia oder Zucker, Salz

Zubereitung:

Das Blaukraut in einen Topf geben, aufkochen lassen, die Lorbeerblätter, die Wacholderbeeren (etwas zerdrücken), den Apfel dazugeben und mit Stevia oder Zucker und Salz abschmecken. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen.