

Daniele Corona
Sauerbraten italienische Art mit Parmesan-Spätzle

Mittwoch, 9. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

1 kg	Kalbstafelspitz
500 ml	Rotwein
200 ml	dunkler Balsamico
1	Zwiebel
300 g	Karotten
80 g	Knollensellerie in Würfeln
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
60 ml	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
3 EL	Tomatenmark
500 ml	Fleischbrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Speisestärke
2 EL	Wasser



Für die Brösel:

40 g	Graubrot- oder Weißbrotscheiben vom Vortag
2 EL	Olivenöl

Für die Spätzle:

50 g	Parmesan
500 g	Weizenmehl, Type 405
4	Eier
250 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
etwas	Salz
80 g	Butter
1 Prise	Muskat

Zubereitung:

Hinweis: Das Fleisch muss 24 Stunden marinieren.

1. Das Fleisch in eine tiefe Auflaufform oder Schale legen, Rotwein und Balsamico angießen, so dass das Fleisch mit der Flüssigkeit bedeckt ist und zugedeckt 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am Zubereitungstag Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Karotten und Sellerie waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen. Die Marinade beiseite stellen.
6. In einem Bräter die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, das Fleisch zugeben und rundherum darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen.
7. Restliches Olivenöl in den Bräter geben. Karotten, Sellerie, Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten.
8. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter hinzugeben. Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Dann mit der Rotwein-Balsamico-Marinade ablöschen.

9. Das Fleisch wieder in den Bräter zum Gemüse und der Flüssigkeit legen und die Fleischbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sauerbraten zugedeckt ca. 2 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren, dabei etwa alle 30 Minuten den Braten wenden.
10. Für die Brösel-Schmälze die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln, in eine kleine Auflaufform geben und mit in den Backofen geben. Das Brot ein paar Minuten goldbraun und knusprig rösten. Dann wieder aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
11. In der Zwischenzeit für die Spätzle den Parmesan fein reiben. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Parmesan und Mineralwasser zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft.
12. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
13. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
14. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.
15. Sobald das Fleisch weich geschmort ist, den Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Braten herausnehmen, die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf abpassieren und etwas einkochen lassen.
16. Speisestärke mit Wasser anrühren, unter die eingekochte Flüssigkeit rühren und zu einer Sauce abbinden und abschmecken.
17. Den Braten in Scheiben schneiden und in die fertige Sauce legen.
18. Die abgekühlten knusprigen Brotscheiben fein zerbröseln.
19. Für die Spätzle Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin kurz schwenken, mit Salz und Muskat abschmecken.
20. Fleischscheiben auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen. Die Spätzle dazu reichen und mit den Bröseln bestreuen.

Pro Portion: 1340 kcal/ 5620 kJ

112 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 56 g Fett