

# Fränkischer Sauerbraten

*Für den Sauerbraten nach fränkischer Art werden Nürnberger „Saucenlebkuchen“ verwendet.*

1 kg Rindfleisch  
Öl  
100 g geräucherter Speck

## **Für die Beize**

$\frac{1}{2}$  l Wasser  
 $\frac{1}{2}$  l Essig  
2 Suppenbund  
3 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
einige Wacholderbeeren  
2 Zwiebeln  
1 Prise Rosmarin  
1 Prise Thymian  
Salz

## **Für die Sauce**

Pfeffer  
50 g Lebkuchen  
1 l Sauerrahm  
1 Prise Zucker  
2 EL Preiselbeeren

Die Beize mit den Gewürzen herstellen. Den Suppenbund und die Zwiebeln grob schneiden und zugeben. Einmal aufkochen und abkühlen lassen. Das küchenfertige Rindfleisch mit der Beize übergießen und für 2 bis 4 Tage zugedeckt ruhen lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. In heißem Öl von allen Seiten rasch bräunen. Den Speck würfeln und in der Bratraine mitbraten. Mit der passierten Beize angießen. Zugedeckt  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden schmoren lassen. Das fertige Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Scheiben schneiden und zugedeckt warmstellen. Die Sauce auf dem Herd einmal aufkochen. Den Lebkuchen einbröseln und mit Sauerrahm verfeinern. Preiselbeeren, 1 Prise Zucker einrühren und das Ganze nochmals abschmecken. Die fertige Sauce über den Sauerbraten gießen. Mit Blaukraut und Klößen servieren.

