



Sauerbraten mit Spätzle und Salat

für 4 Portionen:

Sauerbraten:

Sauerbraten (fertig eingelegt)	700g
Öl	2 EL
Zwiebel	1 Stück
Möhren	2 Stück
Wasser oder Marinade	500ml
Essig oder Essigessenz	1EL o. 1 TL
Thymian, Salz und Pfeffer	

Spätzle	300g (roh)
---------	------------



Gemischter Salat:

Grüner Salat	½ Kopf
Mais	4 EL
Paprika	1 Stück
Tomate	2 Stück
Zwiebel	1 Stück
Öl	4 EL
Essig	2-3 EL
Kräuter, gehackt	2 TL

Zubereitung:

Zwiebeln und Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden.

Den Braten aus der Marinade nehmen und im Topf von allen Seiten sehr kräftig in heißem Öl anbraten. Zwiebel und Möhren dazugeben und mitbraten. Sobald die Zwiebeln etwas Farbe angenommen haben, kann das Fleisch und das Gemüse mit der Flüssigkeit abgelöscht werden.

Im Geschlossenen Topf wird der Sauerbraten ca. 2 Stunden geschmort. Dabei sollte die Flüssigkeit nur leicht blubbern. Der Braten wird fast komplett bedeckt sein. Der Braten sollte öfters gewendet werden. Gegebenenfalls kann noch etwas Flüssigkeit hinzugefügt werden.

Nach ca. 2 Stunden kann der Braten herausgenommen, mit etwas Pfeffer und Salz abgeschmeckt und abgedeckt zur Seite gestellt werden.

Das Gemüse kann mit der Flüssigkeit püriert werden. Es entsteht eine leckere Soße, die mit Thymian, Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden kann.

Den Sauerbraten möglichst in der Soße aufbewahren, damit er schön saftig bleibt.

Die Spätzle werden nach der Packungsanleitung zubereitet.

Für den Salat wird das Gemüse gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten.

Essig, Öl und die Kräuter in einem Schüttelbecher solange schütteln, bis ein dickflüssiges Dressing entstanden ist.

Guten Appetit wünscht **Genussvoll Essen – Ernährungs- und Diätberatung!**

Tel.: 05131 50 25 515

www.genussvollessen-ernaehrungsberatung.de

info@genussvollessen-ernaehrungsberatung.de