

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Sauerbraten

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

Eingemachtes Kalbfleisch.

Dazu verwendet man Brust, Bug oder Schlegel. Das Fleisch wird rasch gewaschen, in Stücke geschnitten, mit kochendem Wasser abgebrüht und 10 Min. stehen gelassen, damit es weiß wird. Man läßt etwas Butter zergehen, dämpft die Fleischstücke kurze Zeit, löscht mit heißem Wasser ab, gibt etwas Salz und Gewürz zu und schließt den Topf. Unterdessen rührt man 2—3 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit an; man nimmt das Fleisch heraus, gibt das Mehlteiglein zu und läßt den Beiguß kurz aufkochen, gibt die Fleischstücke wieder zu und läßt sie in dem Beiguß noch $\frac{1}{2}$ Std. dämpfen. Man kann auch zuerst das Mehlteiglein in die Brühe einrühren und die abgebrühten Fleischstücke nebst Salz und Gewürz zugeben und läßt das Fleisch $\frac{3}{4}$ —1 Std. dämpfen. Auf diese Art zubereitet, braucht man kein Fett.

Braunes Kalbfleisch.

Kalbfleisch wird in handflächengroße Stücke geschnitten. 2—3 Eßlöffel Braunmehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt; dieses Mehlteiglein gibt man in die kochende Knochen- oder Kräuterbrühe, würzt mit Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt und etwas Essig und läßt den Beiguß gut durchkochen. Dann gibt man die Fleischstücke zu und läßt das Ganze etwa 1— $\frac{1}{4}$ Std. dämpfen. Beim Anrichten wird das Fleisch gehäuft auf eine erwärmte Platte gegeben und der Beiguß darüber geseiht. Einige Tomaten oder etwas Tomatenmark zugegeben, erhöht den Wohlgeschmack. Nach Belieben kann man die Fleischstücke auch zuerst in Butter anbraten.

Ragout.

Es kann hierzu jede Fleischsorte verwendet werden. Das Fleisch wird abgerieben, in Stücke geschnitten, mit etwas Salz und Gewürzpulver bestreut und mit heißem Fett auf allen Seiten braun angebraten. Dann streut man etwas Braunmehl darüber, löscht mit Fleisch- oder Knochenbrühe ab, würzt mit Zwiebeln, 1 Nelke, Lorbeerblatt und etwas Essig. Das Fleisch wird in gut geschlossenem Topf etwa $\frac{3}{4}$ —1 Std. gedämpft.

Sauerbraten.

Dazu nimmt man am besten Lummel oder Schwanzstück. Das Fleisch wird geklopft, in eine irdene Schüssel gelegt und mit soviel Essig übergossen, daß es zur Hälfte damit bedeckt ist. Dann gibt man Zwiebel mit Nelken besteckt, Pfefferkörner, Gelberübe, Lorbeerblatt zu und läßt das Fleisch im Sommer 2—3 Tage, im Winter etwas länger darin liegen. Es muß täglich umgewendet werden. Vor Verwendung wird es abgetrocknet. Mit Salz und Gewürzpulver bestreut wird es in heißem Fett schön angebraten. Man gibt etwas von der Beize und

dem Bratengemüse zu, nimmt das Fleisch heraus, gießt 1—2 Schöpfer Knochenbrühe oder heißes Wasser zu und rührt ein mit Braunmehl angerührtes Mehleteiglein ein. Sobald der Beiguß aufgeköcht hat, gibt man das Fleisch zu und läßt es zugedeckt bei nicht zu starkem Feuer je nach der Größe des Stückes $\frac{3}{4}$ —1 Std. gut durchdämpfen. Nach Belieben kann das Fleisch vor der Zubereitung auch gespickt werden. Auf gleiche Weise wird saurer Schweinebraten zubereitet. Wenn nötig, kann der Essig mit etwas Wasser verdünnt werden.

Schmorbraten.

Dazu eignet sich am besten Schwanzstück. Das Fleisch wird geklopft und in heißem Fett rasch angebraten. Man gibt 2 Eßlöffel Braunmehl zu, gießt 1—2 Schöpfer heißes Wasser oder Fleischbrühe daran, würzt mit Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Gelberüben und läßt das Fleisch langsam 1—1½ Std. je nach der Größe des Stückes dämpfen. Nach Belieben fügt man einige Tropfen Essig zu, auch kann das Fleisch vor der Zubereitung gespickt werden. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht.

Fleischsalat.

$\frac{1}{2}$ Pfd. gekochtes oder gebratenes Fleisch wird in kleine Würfel, einige Essiggurken, ebenso einige eingemachte Rotrüben in feine Scheibchen geschnitten. Man vermengt dieses mit etwas Salz, Gewürz, Senf, bereitet einen Salatbeiguß mit 1—2 gekochten, geriebenen Kartoffeln (siehe unter Salate). Auch kann man noch ein hartgekochtes Ei und etwas Wurst, alles in kleine Würfel geschnitten, zugeben.

Kalbfleisch in hellem Beiguß.

Ein Stückchen Kalbfleisch wird von Haut und Sehnen befreit und in feine Blättchen geschnitten. Dann bereitet man eine Kräuterbrühe, wozu die Abfälle vom Fleisch und die Knochen Verwendung finden. In etwas Butter werden feingeschnittene Zwiebeln nebst dem Fleisch gedünstet. Man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, würzt mit Salz, einigen Tropfen Essig und löscht mit Knochenbrühe ab. Alsdann läßt man das Fleisch etwa 30—40 Min. dämpfen. Kurz vor dem Anrichten gibt man fein verwiegte Petersilie zu.

Deutsche Beefsteaks.

Unter $\frac{1}{2}$ Pfd. rohes, gehacktes Rindfleisch mengt man gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, gibt 2—3 gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Mehl mit einigen Tropfen Wasser angerührt, Salz und Gewürz zu und knetet die Masse gut durch. Dann werden runde Küchlein daraus geformt; man brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön an und läßt sie in der Bratröhre oder auf der