

Rheinischer Sauerbraten



Der "Rheinische Sauerbraten" ist der Klassiker der rheinischen Küche – zumindest denken wir Rheinländer so. Peter Peter schreibt in seiner Kulturgeschichte der deutschen Küche: „Auch wenn die Behauptung, Rheinischer Sauerbraten sei ein Vermächtnis der Legionen Caesars (die Schweizer Almrinder in Essig und etruskischen Rosinen als Marschverpflegung einlegten), nicht beweisbar ist, so ist römischer Kulturtransfer bis heute im deutschen Essalltag präsent.“¹

Danach ist Rheinischer Sauerbraten evtl. „importiert“, aber in seinem Ursprung denn doch ein Produkt der römischen Provinz Germania inferior.

Wie dem auch sei, ein sehr traditionelles und wohl nur im Rheinland so zubereitetes Gericht bleibt es trotzdem. Und dass es bis heute große Beliebtheit genießt, kann man unschwer an der Häufigkeit, mit der man dieses Gericht in rheinischen Gaststätten anbietet, erkennen. Aus dem im 19. Jahrhundert veröffentlichten niederrheinischem Kochbuch² stammt das nachfolgende klassische Rezept:

„Sauerbraten (vorzüglich).

Dazu gehört ein fettes Schwanzstück, welches man (mit dünnen Speckfäden durchzieht) je nach der Jahreszeit 4 - 8 Tage in einer guten Essigbeize liegen lässt, in der es täglich gewendet werden muß . - Wenn man das Fleisch bereiten will, giebt man feingeschnittenes und gutgewässertes Nierenfett, oder Speck, oder Butter und zwar für ein Stück von 5 Pfund 95 bis 125 Gr. in den Topf, läßt es schmelzen und heiß werden, thut dann 1 Suppenteller kleingemachte Zwiebeln und wenn diese braun geworden sind, das Fleisch nebst 2 großen Möhren so wie 1 Esslöffel Mehl hinein. Der Topf bleibt offen, bis das Fleisch von allen Seiten bräunlich sieht, wozu man es öfter wenden muß, doch ohne hineinzustechen. Dann giebt man ein Stück Schwarzbrot Rinde darauf, 1 - 2 Ober-tassen Beize und seitwärts hinein so viel kochendes Wasser, daß das Fleisch davon bedeckt ist. Nun giebt man einen mit einem Stück Eisen beschwerten Deckel auf den Topf und läßt 2 starke Stunden dämpfen, während welcher das Fleisch öfter gewendet wer-

¹ Peter Peter; Kulturgeschichte der deutschen Küche, , Beck, München, 2008, S. 15

² Niederrheinisches Koch-Buch. Repr. [d. Ausg.] 1895 - 1900. Duisburg: Braun, 1975, S. 87

den muß. Kocht die Brühe zu stark ein, so wird kochendes Wasser oder Weißbier nach Bedarf zugefüllt. Wenn der Braten genügend weich ist, nimmt man ihn heraus, entfernt das überflüssige Fett von der Brühe, seiht sie, thut ein Stückchen Butter hinzu und wenn kein Bier am Braten ist, etwas saure Sahne oder ein Gläschen Rotwein, worauf man aufkochen lässt. Sollte der Saft zu dick geworden sein, so giebt man etwas Fleischbrühe oder Wasser daran, andernfalls macht man ihn mit gestoßenem Zwieback sämig. Klöße oder Kartoffeln sind angenehme Beilagen.“

Es gab Zeiten, in denen der Sauerbraten aus Pferdefleisch zubereitet wurde. Auch heute kommt das wieder in Mode. Ein Rezept mit Pferdefleisch (Man kann aber genauso gutes Rindfleisch verwenden.) findet sich im Blog unseres Slow Food Mitgliedes Volker Margenfeld:

<https://volkerkocht.blogspot.com/2017/04/sauerbraten-vom-pferd.html>