

---

# MECKATZER SAUERBRATEN

---

## ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

1,2 kg Bratenstück  
z.B. vom Allgäuer Hornochsen e.V.  
oder VonHier

### Für die Marinade:

0,3 l Hopfenwein, trocken von der Allgäuer  
Gebirgskellerei aus Wertach  
0,1 l Meckatzer Bieressig\*  
0,1 l Meckatzer Bockbier Balsam-Essig\*  
1 mittelgroße Zwiebel in Ringe  
2 Karotten in Scheiben  
1/4 Sellerieknolle in Würfel  
1 z erdrückte Knoblauchzehe  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
6 weiße Pfefferkörner  
1 TL Salz  
1 TL Zucker

### Außerdem:

Etwas Apfelsalz von Gewürzsee  
aus Lindau  
20 g Mehl  
3 EL Rapsöl, z.B. von der Allgäuer  
Ölmühle aus Kempten  
40 g Butterschmalz, z.B. Baldauf  
Butterschmalz aus Lindenberg  
1 EL Tomatenmark  
1/2 Stange Lauch in Ringe  
1 Scheibe Pumpernickel  
50 g Rosinen  
Meckatzer Urweizen  
zum Einweichen der Rosinen  
2 Äpfel, z.B. vom Reisach Fruchtegarten  
aus Mauerstetten  
40 g Mandelhälften  
20 g Butter, z.B. Baldauf Butter aus  
Allgäuer Heumilch, Lindenberg  
1 TL Puderzucker

---

\* gibt's im Geschenkstadel oder auf [www.meckatzer-shop.de](http://www.meckatzer-shop.de)

---

# MECKATZER SAUERBRATEN

---

## ZUBEREITUNG

Aus allen genannten Zutaten in einem ausreichend großen Geschirr die Marinade zubereiten und das Fleisch einlegen, es soll vollständig bedeckt sein. Mindestens vier Tage im Kühlschrank marinieren lassen. Das Fleisch herausnehmen und gut abtrocknen. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf schütten. Einmal aufkochen, durch ein Sieb laufen lassen und zur Seite stellen. Ebenso das im Sieb verbliebene Gemüse beiseitestellen.

Das Bratenstück mit Apfelsalz einreiben und mit der Hälfte des Mehls bestauben. In einer ausreichend großen Kasserolle 2 EL Rapsöl erhitzen, das Fleisch mit der Fettseite nach unten einlegen, in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Minuten anbraten. Den Braten wenden, das Fett abgießen und das Butterschmalz in die Kasserolle geben. Das Gemüse aus der Marinade gleichmäßig um den Braten herum einfüllen und eine Stunde weiterschmoren. Das Tomatenmark in einer kleinen Pfanne in 1 EL Rapsöl angehen lassen, damit es sein Aroma entwickelt und auf dem Gemüse verteilen. Das Fleisch mit dem restlichen Mehl bestauben, wieder in den Ofen schieben und verkrusten lassen. Nach und nach mit der Marinade aufgießen, sie soll immer erst binden bevor die nächste angegossen wird.

---

---

# MECKATZER SAUERBRATEN

---

Bei der ersten Flüssigkeitszugabe die Stange Lauch in den Topf geben. Je nach gewünschter Konsistenz die Soße mit Wasser strecken. Ist das Fleisch nach einer Gesamtzeit von zwei bis drei Stunden gar, herausnehmen und warm stellen. Die Soße mit zerbröseltem Pumpernickel binden und passieren, sie soll schön sämig sein und leicht glänzen. Die eingeweichten Rosinen zugeben. Die Äpfel schälen, achteln, vom Kerngehäuse befreien und in der Butter anglasieren. Mit Puderzucker bestauben und schön goldgelb karamellisieren. Den Braten aufschneiden, mit der Soße anrichten und servieren. Mit den glasierten Äpfeln und kurz in Butter geschwenkten Mandelhälften garnieren.

Dazu passen: Serviettenknödel und Blaukraut

---