

# Rinderbraten in dunkler Sirup-Soße

Ein schöner, saftiger Rinderbraten, ganz sanft bei niedrigen Temperaturen über Nacht gegart, in einer sämigen, **malzig-süßen** Soße, dazu Kartoffeln oder Semmelknödel – wie das geht, erfahren Sie hier.



## Rezept

### Rinderbraten in dunkler Sirup-Soße

#### Zutaten

- 1 kg Rinderbraten
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 300 ml Brühe
- Gewürzmischung „Vegeta“<sup>®</sup>
- Salz, Pfeffer

Braten dick mit Vegeta<sup>®</sup> bestreuen, dann von allen Seiten im heißen Fett anbraten, in den Slow Cooker setzen. Klein gewürfeltes Suppengrün und die Zwiebel in die Pfanne geben, anrösten, mit 100 ml Rotwein, 100 ml Brühe und 1 EL Zuckerrübensirup ablöschen. Über den Braten geben und auf Stufe LOW (75 Grad) 10 Stunden garen lassen.

Braten herausheben, Inhalt des Slow Cookers in einen Topf geben. Mit dem Zauberstab pürieren. 200 ml Brühe, 200 ml Rotwein, 1 EL Tomatenmark und 1 EL Zuckerrübensirup hinzugeben. Reduzieren, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten in Scheiben schneiden und in die Soße legen.

**J**etzt rollen sie wieder, die großen Trecker mit ihren voll beladenen Hängern: In bestimmten Regionen Deutschlands beginnt die so genannte „Rübenkampagne“. Dicke, erdverkrustete Wurzelknollen, zu riesigen Bergen gehäufelt, werden gewogen, gereinigt, geschnitzelt und in einem komplizierten Prozess zu einer dunklen Masse eingekocht. Die ist zäh und dickflüssig und kommt in quietschgelbe, beschichtete Pappbecher, deren Deckel irgendwann so klebt, dass er nicht mehr richtig abgeht. Menschen meiner Generation aßen sowas morgens auf Butter und Graubrot zum Frühstück. Zuckerrübensirup, das schmeckt so ähnlich wie flüssiges Malzbonbon.

Doch man kann noch ganz andere Sachen mit diesem Evergreen der Brotaufstriche machen. Er passt zum Beispiel gut zu Fleisch; schließlich gibt man auch Spekulatius, dessen Geschmack in eine ähnliche Richtung geht, in die Soße zum Sauerbraten. Auf eine wunderbare Kombination kam ich aber erst, als ich in einem gut sortierten Supermarkt im Gewürzregal auf eine unscheinbare Packung stieß: „Vegeta“ stand darauf, „Würzmischung mit Gemüse, seit 1959“. Hatte ich noch nie gesehen. Die Jahreszahl reizte mich irgendwie, wenn es das schon vor meiner Geburt gegeben und sich gehalten hatte, musste ja irgendwas daran lecker sein. Ich las auf der Rückseite, dass Karotten, Pastinaken, Zwiebeln und noch allerlei enthalten waren und packte es kurzerhand in den Einkaufswagen.

Irgendwann später – ich sollte ein Familienessen mit fleischversessenen Männern gestalten – überflog ich meine Vorräte. Da war noch eine halbe Flasche Rotwein, der Zuckerrübensirup und diese neue Gewürzmischung. Mein Hirn begann zu ratern und was dabei herauskam, erfahren Sie jetzt.

Am Tag vorher holte ich den bestellten Rinderbraten vom Metzger ab. Im Supermarkt griff ich mir frisches Suppengemüse aus dem Regal. Dann eilte ich nach Hause, trocknete das Fleisch mit Küchenpapier und streute es dick mit Vegeta® ein. In einer Pfanne erhitzte ich heißes Fett – ich nehme immer gern Butter-schmalz – und als das richtig heiß war, briet ich den Braten von allen Seiten an, setzte ihn dann in den Einsatz des Slow Cookers – Sie können auch einen Bräter nehmen-, wo er sich entspannte.

Währenddessen gab ich das klein geschnittene Suppengrün mitsamt der Zwiebel in die Pfanne mit dem Bratenfett. Ich briet es einmal kräftig durch, dann wurde das angeröstete Gemüse mit folgendem übergossen: 100 ml Rotwein, 100 ml Fleischbrühe und ein Esslöffel Zuckerrübensirup. Das alles rührte ich um, löste den Bodensatz dabei von der Pfanne, und gab es dann über das Fleisch direkt in den Keramikeinsatz (oder den Bräter).

Der Slow Cooker kommt aus Amerika, ist inzwischen auch bei uns ganz normal im Handel erhältlich, und hat den großen Vorteil, dass er kaum Energie verbraucht, wenn er seinem Dienst nachgeht: Nämlich eine konstante Temperatur zu halten, einstellbar zwischen 75 Grad (LOW) oder 90 Grad (HIGH). Fleisch und auch andere Gerichte werden darin schonend durchgegart, dabei vermischen sich die Aromen aufs Köstlichste, und alles ist mürbe und lecker, wenn man den Deckel hebt. Man muss nur Zeit haben: Unter sechs Stunden Garzeit ist, zumindest bei Fleisch, nichts zu machen, und deswegen schaltet man den Slow Cooker (auch „Crock Pot“ genannt) am besten über Nacht ein.

So auch hier: Sie drehen den Schalter auf „LOW“ und gehen ins Bett. Alternativ können Sie ihren Bräter oder auch einen Römertopf mit geschlossenem Deckel in den Backofen schieben und den auf 75 Grad einstellen.

Nach einem langen, etwa zehnstündigen Nachtschlaf schalten Sie auf dem Weg zur Kaffeemaschine alles aus und legen etwa eine Stunde vor dem Mittagmahl noch einmal letzte Hand an. Sie heben den Braten heraus, geben den Inhalt des Slow Cookers in einen Topf und pürieren alles mit dem Zauberstab. Dann geben Sie noch einmal 200 ml Brühe und 200 ml Rotwein hinein, außerdem noch einen Esslöffel Tomatenmark und einen Esslöffel Zuckerrübensirup. Lassen sie es kräftig aufkochen, dann bei kleiner Hitze reduzieren, bis eine dicke, sämige Soße entsteht und der Alkohol verfliegen ist. Schmecken Sie noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Dann legen Sie den Braten wieder in seinen Einsatz und gießen die Soße einfach drüber. Stellen nochmal kurz auf HIGH (das sind 90 Grad) und warten so lange, bis entweder die Kartoffeln oder die Knödel fertig sind. Sie werden eine tolle Soße haben, in der sowohl die Röstaromen des Anbratens als auch der Umami-Geschmack des Fleisches plus ein Hauch karamellige Süße enthalten sind. Schmeckt einfach köstlich und ist eins der besten Dinge, die man mit dem zähen Zeugs aus dem gelben Pappbecher anfangen kann... ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin*

Fragen an die  
Autorin unter  
[a.regner@  
uzv.de](mailto:a.regner@uzv.de)

