

Kasseler Nacken - Braten

Zutaten: für 4 Personen

750 g Kasseler Hals- oder Nackenbraten

Für die Soße:

300 ml Brühe (aus Fertigprodukt)

1 TL Senf mittelscharf

1 TL Tomatenmark

100 ml trockener Rotwein

1 Karotte

1 Stück Selleriekopf

Zum Andicken der Soße:

1 EL Mehl

Etwas kaltes Wasser

Oder 1 Päckchen dunkle Bratensoße aus Fertigprodukt

Gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Für dieses Rezept Kasseler Nacken-Braten zuerst das Kasseler kurz unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchentüchern trocken tupfen.

In einem ausreichend großen Kochtopf die Brühe einfüllen, mit einem Schneebesen den **Senf** und das **Tomatenmark** unterrühren.

Die **Karotte** und den **Sellerie** schälen und beides in kleine Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Den **Rotwein** ebenfalls in den Topf gießen.

Den ganzen Sud zum Kochen bringen, anschließend den Kasseler Braten in den Topf einlegen.

Zugedeckt, bei niedriger Temperatur, **etwa 60 Minuten** garen lassen.

In der Zwischenzeit die Beilagen wie **Rotkraut**, **Grünkohlgemüse**, gemischtes anderes Gemüse, dazu **Salzkartoffeln**, Pellkartoffeln **Kartoffelbrei**, **Semmel - oder Kartoffelknödel**, zubereiten.

Den Kasseler Braten aus dem Topf nehmen, warm halten.

Die Soße mit einem Stabmixer pürieren, das dickt die Soße gleichzeitig an, dabei soviel weitere Flüssigkeit hinzugeben, wie später Soße benötigt wird.

Oder die Soße durch ein Sieb abseihen, mit Wasser auffüllen und entweder mit Mehl andicken, oder 1 Päckchen handelsübliches dunkles Soßenpulver dazu nehmen.

Dickt man die Soße mit Mehl an, so wird Mehl mit etwas kaltem Wasser in einer Tasse verrührt und unter die übrige Soßenflüssigkeit gegeben und die Soße einmal gründlich aufgekocht.

Anschließend nach eigenem Geschmack mit etwas Wein und gemahlenem schwarzen Pfeffer würzig abschmecken.

Kalorienangaben

Eine Portion Kasseler Nackenbraten (2 Scheiben Fleisch) mit Soße, ca. 450 kcal und ca. 32 g Fett

