





Andreas Geitl

Sonntags Braten

Heute wird einfach nur geschlemmt!
Mit und ohne Fleisch

Fotografiert von Oliver Brachat



Vorwort Seite 6

Einfach besonders gut – Sonntags-Grundwissen Seite 8

Sonntagsbraten im Frühling

Mit den Temperaturen steigt nach den dunklen und kulinarisch meist üppigen Wintermonaten auch die Lust auf frisches Grün. Seite 16

Sonntagsbraten im Sommer

Das sind die schwelgerischen Monate, in denen unserer Sinne noch empfänglicher sind für alle Freuden und kulinarischen Genüsse. Seite 70

Sonntagsbraten im Herbst

Jedem Ende wohnt auch ein Anfang inne, und der Abschied vom Sommer läutet in der Küche eine besonders üppige, genussreiche Zeit ein. Seite 124

Sonntagsbraten im Winter

Der Winter ist mit den Feiertagen rund um Weihnachten und Neujahr für viele die klassische Braten- und Familienzeit. Seite 178

Grundrezepte und Beilagen Seite 232

Dressings und Suppen Seite 242

Rezeptverzeichnis Seite 252

Über den Autor Seite 254

Impressum Seite 255

Spargel-Rostbraten

MIT APRIKOSENSAUCE UND KRÄUTER-OLIVEN-STAMPF

Oh, du schöne Spargelzeit, du bringst mich auf Ideen!
Wie für diesen Rostbraten mit fruchtigem Pepp –
und einem klitzekleinen Schwips.

Für 4–6 Personen

Arbeitszeit: 40 Min.

Vorbereitung und 40 Min.

Zubereitung • Garzeit:

30 Min.

Der Erfolg eines jeden Rostbratens, diesen eingeschlossen, hängt logischerweise in hohem Maße von der Qualität und dem Reifegrad des Fleisches ab. Bitte sagen Sie das auch Ihrem Metzger. Der freut sich, wenn Sie so ein tolles Gericht mit seinem Fleisch zubereiten!

*»Frischer Spargel, ein saftiger Braten –
was braucht man mehr?«*

Wenn Sie mehrere Gäste haben, können Sie vermutlich nicht wie in einer Restaurantküche unzählige Pfannen aufstellen, um alles à la minute fertigzustellen. Braten Sie daher das Fleisch scharf an und garen Sie es anschließend im Ofen fertig, am besten auf einem Gitter bei 140 °C Ober-/Unterhitze. Völlig entspannt ist er dann, Ihr Rostbraten – und Sie sind es auch!

Natürlich können Sie den Rostbraten, besser gesagt die Sauce, auch völlig alkoholfrei zubereiten. Das gilt im Übrigen für alle Rezepte in diesem Buch, die ich mit einem kleinen Schwups hiervon oder einem Schuss davon verfeinere. Alkohol ist absolut kein Muss! Lassen Sie ihn weg oder ersetzen Sie ihn durch Saft, Brühe oder andere Flüssigkeiten. Kein Thema!



Biergockel

MIT TOPFENS PÄTZLE

Der Gockel ist genau das Richtige für ein opulentes Sonntagsfestgelage. Mit seiner Sauce bringt er schon gute Gesellschaft mit. Fehlt nur noch Feierlaune!

Für 4–6 Personen

Utensilien: Bräter ca.

20 × 30 cm • **Arbeitszeit:**

20 Min. Vorbereitung und

20 Min. Zubereitung •

Garzeit: ca. 75 Min. bei

200 °C Ober-/Unterhitze

Ein einfaches und sehr ergiebiges Gericht. Am besten bringen Sie den Biergockel gleich im Bräter zu Tisch. Das Gemüse ist dann auch schon drin. Eine Getränkeempfehlung kann ich mir bei diesem Gericht ja wohl sparen, oder?

Auch Kartoffeln passen dazu, oder Sie folgen meinem Vorschlag und servieren Ihren Sonntagsgästen dazu die Topfenspäztle. Und wenn Sie ein ganzes Menü daraus machen möchten, empfehle ich Ihnen einen schönen Sommersalat mit dem Honig-Weißbier-Dressing von Seite 102. Das macht so richtig Laune! Ich sehe Sie schon vor meinem geistigen Auge, wie Sie mit Ihren Lieben an einem lauen Sommerabend den Sonntag im Freien mit diesem Schmankerl ausklingen lassen – herrlich!

»Hahn oder Sauce? Keine Frage: Beides!«

Ist der Gockel oder das Hendl größer, ist die Garzeit natürlich auch etwas länger. Und was die Mengen angeht: Wenn Sie ein Viertel pro Person rechnen, reicht das völlig. Also, worauf warten Sie noch? Ran an den Hahn!

Aber hier gockelt nicht der Hahn, sondern die Sauce ist Chef im Ring – und die braucht etwas, das sie aufsaugt, also einen veritablen Saucenschlucker. Durchstöbern Sie doch mal die Beilagen in diesem Buch: Brezengugelhupf, Kartoffelstampf, Knödel ... wählen Sie nach Lust und Laune. Von jeder lässt er sich gerne begleiten, der Herr Biergockel in seiner schmackhaften Sauce.



Sauerbraten

MIT KARAMELLÄPFELN UND SELLERIECREME

Süßes oder Saures für den Sonntag? In diesem Fall beides, und es harmoniert auch noch wunderbar. Sie glauben mir nicht? Dann probieren Sie es gleich aus!

Für 6–8 Personen

Utensilien: Schmortopf •

Arbeitszeit: 50 Min.

Vorbereitung und 40 Min.

Zubereitung • **Garzeit:**

3 Std.

Meine ersten Gehversuche als junger Koch in der Schweiz machte ich in Grindelwald, in einem großen Hotel mit internationalen Gästen, darunter auch viele Deutsche. Der Küchenchef kam aus dem Rheinland, und alle zwei Wochen gab es ein deutsch-schweizerisches Büffet. Mit dabei immer der Sauerbraten vom Chef. So, und jetzt kriegen Sie und Ihre Sonntagsgäste ihn serviert – jedenfalls fast so. Ich habe ihn ein wenig »entrheinlandet«, die Äpfel karamellisiert und die Rosinen weggelassen.

»Lass dir raten, nimm den Sauerbraten.«

Sauerbraten ist ein echter Sonntagsklassiker. Das Beste daran, neben der Sauce und dem mürben Fleisch: Die meiste Arbeit übernimmt die Beize. Planen Sie ausreichend Zeit ein, denn den Braten müssen Sie einige Tage im Voraus ansetzen, also in die vorbereitete Beize legen. Aber dann haben Sie erst mal frei, am Sonntag muss der Sauerbraten nur noch in den Ofen.

Bei allen Schmorgerichten, also auch bei diesem Sauerbraten, empfehle ich gleich eine größere Menge zuzubereiten. Der Aufwand ist nämlich fast identisch, und Schmorgerichte lassen sich prima – und ich behaupte: fast ohne Qualitätsverlust – einfrieren.

Sollten Sie stolzer Besitzer eines Schnellkochtopfs sein, könnten Sie den mal wieder aktivieren: In der Regel rechnet man beim Schnellkochtopf ein Drittel der konventionellen Garzeit. Die Zeitersparnis lohnt sich und schadet dem Ergebnis keineswegs!



Saurer Schweinebraten

MIT BÖHMISCHEM TEIGKNÖDEL

Ein Braten von gestern, der sich im Heute auf der Festtagstafel noch genauso gut macht wie damals. Solche Sonntagsrezepte kommen nie aus der Mode!

Für 4–6 Personen

Utensilien: Schmortopf •

Arbeitszeit: 45 Min.

Vorbereitung und 45 Min.

Zubereitung • Garzeit:

ca. 1 ½ Std.

Zugegeben, das ist ein Rezept, das so gar nicht in dieses Buch zu passen scheint – oder eben doch perfekt? Meine Oma hat diesen Braten, den wir heute ja gar nicht mehr als solchen verstehen, immer zelebriert. Leider gab es ihn nur, wenn altes Brot da war, also gar nicht so oft. Glücklicherweise gab's ihre Böhmischen Teigknödel öfter. Die hat meine Oma nur mal so aus dem Ärmel geschüttelt. Meine Knödel haben bisher noch nie an ihre hingereicht, aber nah dran war ich schon mal!

Bei diesem Braten schmecken Sie die ganz große Liebe zum Kochen und die oft zu wenig gewürdigte Raffinesse aus einer Zeit, in der es noch nicht 80 verschiedene Joghurts im Supermarkt gab und ein Regal voll verschiedener Esssorten uns Kopfzerbrechen bereitete.

»Omas Rezept à la Tscharli – total hip!«

Am besten beherrscht dieses Gericht mein langjähriger Freund und Kollege Tscharli Raab. Er ist Oberpfälzer und kennt diesen Braten natürlich auch. Gemeinsam haben wir das Rezept für Sie gebastelt – das meiste stammt aber von Tscharli. Danke, mein Freund, dass du mir geholfen hast, meine Sonntagsbratenfreunde mit diesem sauren Schweinebraten zu beglücken. Unsere Omas wären stolz auf uns!

Noch zwei Tipps zum Schluss für Sie:

1. Aufgewärmter Braten ist ja meist nicht so der Hit, dieser hier geht aber gut. Also, bitte nicht zu knausrig sein beim Metzger!
2. Nehmen Sie kein anderes Stück als Nackenfleisch, denn das würde zu trocken werden!



Rehrücken im Kastanien-Pilz-Gewand

MIT PFEFFERSAUCE

An diesem Sonntag wird mal wieder gewickelt! Diese winterliche Rolle ist eine wahre Geschmacks-lawine auf dem Gaumen Ihrer Festtagsgäste.

Für 4–6 Personen

Utensilien: Fettpfanne mit

Gitter, Fleischthermometer,

Nadel • **Arbeitszeit:** 60

Min. Vorbereitung und 25

Min. Zubereitung • **Garzeit:**

ca. 25 Min. bei 110 °C

Ober-/Unterhitze

Mit diesem Sonntagsbraten wickeln Sie alle ein, die dieses Schmankerl von Ihnen serviert bekommen! So ein Rehrücken kann schließlich entzücken, vor allem wenn er in einem so außergewöhnlichen, winterlichen Gewand mit Maronen und Schwammerl und in feiner, pfeffriger Begleitung daherkommt.

In gerösteter Form kennen Sie essbare Kastanien sicher, es gibt sie ja in der Regel auf jedem Weihnachtsmarkt frisch zubereitet und heiß zu kaufen. Man kann sie aber, wie Sie sehen, auch super in der Sonntagsküche einsetzen.

»So lässt man sich doch gerne mal kulinarisch einwickeln!«

Ein wunderbares Festtagsgericht, das nach wesentlich mehr Aufwand aussieht, als es tatsächlich braucht. Na ja, ein wenig schon. Daher sollten Sie strukturiert an die Zubereitung rangehen, dann klappt es bestimmt ohne größere Zwischenfälle:

- Zwei Tage vorher: Rehrücken auslösen (oder auslösen lassen). Sie brauchen für 600 g Fleisch etwa 1,2 kg Rücken. Knochen klein hacken (lassen) und evtl. schon die Grundsauce kochen.
- Einen Tag vorher: Pilze und Kastanien vorbereiten und die Pfeffersauce kochen.
- Am Festtag: Gewand herstellen, Fleisch einwickeln, im Ofen garen lassen – und in netter Gesellschaft genießen!



Rehrücken im Kastanien-Pilz-Gewand

Ca. 40 g getrocknete Pilze (alles geht) • 100 g geschälte Kastanien, ungezuckert (vakuumiert oder tiefgekühlt) • 40 g Butter • Salz • Pfeffer • 600 g Rehrückenfilet, völlig pariert (Knochen und Zuschnitte für Sauce verwenden) • ½ TL Thymian, zerkleinert • ½ TL Rosmarin, zerkleinert • 100 g Champignons • 50 g Schalotten, fein gewürfelt • 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt • 250 g Kalbsbrät (vom Metzger) • 40 ml sehr kalte Sahne • 40 ml Cognac

1 Als Vorbereitung die Trockenpilze über Nacht einweichen, dann in ein Sieb geben und gründlich spülen. Am Kochtag jede Kastanie in 3 Scheiben schneiden, in 20 g Butter leicht rösten, salzen und gut pfeffern, auskühlen lassen. Das Filet mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.

2 Champignons grob zerkleinern, in 20 g Butter mit den geweichten Trockenpilzen, Schalotten und Knoblauch braten, salzen und pfeffern. Komplet abkühlen lassen, danach mit dem Messer grob hacken, etwa zu Erbsengröße. Bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

3 Kalbsbrät mit Sahne – falls möglich auf Eis, damit es nicht gerinnt – aufrühren, mit Salz,

Pfeffer und reichlich Cognac abschmecken, dann Kastanien und Pilze unterheben.

4 Die Füllung ca. 1 cm hoch und so lang und breit, dass es um das Filet herum reicht, auf Frischhaltefolie streichen (1). Das rohe, gewürzte Filet drauflegen und einwickeln (2). Zur besseren Stabilität noch in Alufolie einwickeln (3).

5 Die Rolle mit einer Nadel einige Male anstechen, sodass kein Überdruck entsteht, und in den auf 110 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen schieben. Kalkulieren Sie eine Garzeit von ca. 25 Minuten, maßgebend ist aber die Kerntemperatur von 55 °C. Danach sollte das Fleisch noch mindestens 10 Minuten ruhen.



Dazu schmeckt besonders der Rosenkohl in Feigencreme von Seite 241.

Pfeffersauce

80 g Schalotten, fein gewürfelt • 40 g Butter •
1 EL Puderzucker • 1 EL grüne Pfefferkörner in
Lake, leicht zerdrückt • 20 ml Balsamicoessig •
200 ml Rotwein • 200 ml Portwein (rot) •
500 ml Wildsauce (selbst gemacht oder aus dem Glas) •
1 TL Speisestärke zum Binden

1 Schalotten in Butter anbraten, mit Puderzucker karamellisieren, Pfefferkörner dazugeben. Mit Balsamico ablöschen, mit Rotwein und Portwein auffüllen.

2 Alles flott auf ca. $\frac{1}{4}$ einkochen, dann die Wildsauce dazugeben. Leicht mit in Wasser angerührter Speisestärke binden und final abschmecken.

3 Den Rehrücken auswickeln und für 5 Minuten in den auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben, damit er noch mal schön heiß wird. Anschließend mit einem scharfen Messer tranchieren und mit der Pfeffersauce zu Tisch bringen.

EINFACH MAL ANDERS

Mögen Sie kein Reh oder schmeckt es Ihnen preislich nicht? Kein Problem, auch Schweine- oder Kalbsfilet trägt gerne mal ein außergewöhnliches Festtagsgewand!



Rinderrouladen

MIT KÜRBIS-APFEL-PÜREE

Der absolute Klassiker unter den Sonntagsbraten – geradezu ein Muss –, hier begleitet von einer winterlichen Beilage. Dafür gibt's Applaus von den Gästen!

Für 4–6 Personen

Utensilien: Schmortopf •

Arbeitszeit: 60 Min.

Vorbereitung und 35 Min.

Zubereitung • Garzeit:

ca. 1 Std.

Heute gibt's Rinderrouladen! Nach dieser Ankündigung sind garantiert alle pünktlich da und am Tisch, selbst die Murmel-tiere unter den Sonntagsgästen, die sonst vielleicht lieber gegen Mittag in den Morgen starten.

Die Rinderroulade zählt ja nachweislich zu den beliebtesten Sonntagsgerichten, und folglich darf sie in diesem Buch nicht fehlen! Wie so oft empfehle ich Ihnen auch bei diesem Gericht, gleich mehr zuzubereiten. Die Rinderroulade ist gegart total pflegeleicht und überhaupt nicht beleidigt, samt ihrer wunderbaren Sauce wiedererwärmt zu werden.

Sie mag es zudem sehr, wenn sie von einem Kürbis-Apfel-Püree begleitet wird, das adelt sie noch mehr, die »Grand Dame« der deutschen Schmorgerichte. Zu anderen Jahreszeiten finden sich aber auch andere standesgemäße Begleiter in diesem Buch. Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen und Ihren Liebsten dazu besonders mundet.

»Dieses Rezept musste einfach sein!«

Füllungsempfehlungen für dieses Schmankerl könnte ich Ihnen so einige geben. Ich habe mich aber bewusst auf die klassische Variante beschränkt. Man muss das Rad ja nicht ständig neu erfinden, auch wenn wir Köche zugegebenermaßen schon manchmal dazu neigen. Ich nehme mich davon gar nicht aus.

Für den Zusammenhalt der Rouladen empfehle ich Ihnen, keine sogenannte Rouladennadeln zu verwenden. Besser ist es, sie richtig zu verschnüren. Dann bleibt auch alles drin, was Sie reingetan haben.

