

## Sauerfleisch “Norddeutsche Art “



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 1:10 h
- **Fertig in** 1:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '80', 'cook_time' : '1:10 h', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Im Titel des Rezepts “**Sauerfleisch Norddeutsche Art**” steckt schon seine Verbreitung. In den nördlichen Bundesländern der Bundesrepublik (z.B. Schleswig-Holstein) findet man dieses Gericht häufig in den Kühlschränken. So weit verbreitet wie das **Sauerfleisch** in der Küche Schleswig Holsteins ist, so wenig weiß man eigentlich über dessen Herkunft.

### Sauerfleisch ist ungleich Sülze

Den Anblick von Sauerfleisch bringt man fast zwangsläufig mit Sülze in Verbindung, was aber ein **weit verbreiteter Irrtum** ist. Geschuldet ist dieser Umstand wohl der Tatsache, dass sowohl Sülze als auch Sauerfleisch von einem mehr oder weniger durchsichtigen Gelee umhüllt sind. Die Unterschiede liegen wie so oft in der Zubereitung und im (geschmacklichen) Detail.

**Mit diesem Rezept bereiten Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Sauerfleisch zu.**

### Zutaten

- 800-1000 g schieren Schweinenacken oder
- 800-1000 g Schweinebauch
- 250 ml Weißwein-Essig
- Suppengrün (Zwiebeln, Porrée, Möhren, Sellerie)

- 2 Lorbeerblätter
- 3-4 Nelken
- 6 Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 3-4 Blätter Gelatine pro Liter Aspik

## Zubereitungsart

### Schritt1

**Der Ansatz:** Ausreichen Salzwasser, mit dem Weinessig versetzt und mit dem Suppengrün aus garnieren, die Gewürze dazu geben. Recht kräftig abschmecken, damit das Fleisch genug herzhaft Säure aufnimmt.

### Schritt2

Das gewaschene Fleisch in den kochenden Sud geben, ca. 1 Stunde leise köcheln lassen, bis es weich ist; zunächst im Fond auskühlen lassen. (Das kann man gut einen Tag vorher erledigen um zu sehen, in wie weit der Kochsud geliert ist. Entsprechen braucht man weniger Gelatine)

### Schritt3

Das Fleisch nunmehr in Scheiben schneiden und in einer feuerfesten Form staffelartig anrichten.

### Schritt4

Den Fond (Alles wird zu viel sein) erhitzen und mit ca. 3 - 4 Blatt in Wasser eingeweichter Gelatine pro Liter Aspik versetzen. Verrühren und deckend über das Fleisch geben und anschließend auskühlen und anziehen lassen.

### Schritt5

Das Sauerfleisch sollte mit einem leckeren, "leicht schmelzenden Aspik" serviert werden.

### Schritt6

Kleiner Trick: Etwas Fond auf eine Untertasse geben und im Kühlschrank vorab anziehen lassen und die Festigkeit prüfen.

### Schritt7

**Anrichtevorschlag:** Zum Sauerfleisch reicht man an der Küste krosse Bratkartoffeln mit magerem Speck und Zwiebeln, sowie saure Gurken oder frische Salate nach der Saison.

## Unterscheidung von Sauerfleisch und Sülze

Bei einem Sülze-Gericht, wie man es allgemein kennt, besteht der Inhalt aus kleinen Fleischstücken. In der Regel erhält Sülze seinen geleeartige Festigkeit durch das verkochen von vielen verschiedenen Fleischsorten und Körperteilen des jeweiligen Tiers, die einen natürlich hohen

Fettanteil besitzen. Zu nennen wäre bspw. Schweinskopf mit Ohren. Der hohe Fettanteil ist dann in der Regel auch dafür zuständig, dass das ganze Gericht von selbst geliert. Der Fond, der beim Kochen durch das Fleisch und die Zugabe von Gewürzen und Gemüse entsteht, bezeichnet man auch als Aspik.

Bei einem klassischen Sauerfleisch Rezept werden eher große und magere Fleischstücke vom Schwein (Schweinenacken) für die Zubereitung verwendet. Für den durchdringlichen, säuerlichen Geschmack wird Essig (Weinessig) zugeführt. Den Essig lässt man mit dem Sauerfleisch einkochen. Da dem Fleisch, bedingt durch den fehlenden Fettanteil, der Sud eher nicht dazu neigt sich geleeartig zu verfestigen, fügt man Gelatine hinzu. Möchte man dies nicht und lieber etwas Geschmackliches verwenden, besteht die Möglichkeit das Sauerfleisch in Aspik gelieren zu lassen. Hierfür muss man, ähnlich der Sülze, aber auch fetthaltiges Fleisch verwenden z.B. Pfoten oder Schnauze, um einen Sülsud zu erhalten der von selbst geliert. Alternativ bietet die Lebensmittelindustrie Aspik mittlerweile auch als Pulver zum Kauf an.

In der Küche des Nordens hat es sich eingebürgert, dass Sauerfleisch in Verbindung mit Bratkartoffeln an Speck, Gewürzgurken und etwas Salat zu servieren. Am besten schmeckt dazu natürlich entweder ein klarer Weizenkorn und/oder ein eisgekühltes norddeutsches Bier wie Holsten, Flensburger oder mein ganz persönliches Lieblingsbier, das <https://dithmarscher.de/> aus der Karl Hintz GmbH & Co. KG Privatbrauerei in Marne (zwischen Itzehoe und Cuxhaven).

**Rezeptart:** Hamburgisch, Schleswig-Holsteinisch **Tags:** schleswig-holstein

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)1389
- Eiweiß (g)25,95
- Fett (g)138,75
- KH (g)0,63
- Cholesterin (mg)0

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sauerfleisch-norddeutsche-art/>