



Der Bauernmarkt  
im Internet

[www.bauernmarkt-olpe.de](http://www.bauernmarkt-olpe.de)

Rezept aus der Region

## Sauerländer Bierfleisch

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Rinderhüfte
- 6 Scheiben durchwachsener und geräucherter Speck
- Salz, grober schw. Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Gewürznelken
- 1 Fl. Bier
- 4 EL Essig
- 2 EL Zuckerrübensirup
- ½ l Fleischbrühe
- 2 Möhren
- 1 St. Lauch
- ½ Sellerieknolle



Zubereitung:

1. Einen Bräter mit Deckel mit den Speckscheiben auslegen. Das Fleisch salzen und pfeffern, auf die Speckscheiben legen. Backofen auf 200° (175° Umluft) vorheizen.
2. Eine Zwiebel schälen, halbieren und an den Schnittflächen die Lorbeerblätter mit den Gewürznelken feststecken. In den Bräter geben. Bier, Essig, Sirup und Fleischbrühe angießen. Zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren.
3. Gemüse putzen und grob würfeln. Nach Ende der Garzeit zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten garen.
4. Fleisch herausnehmen, ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Soße durchsieben, etwas über das Fleisch geben, den Rest extra reichen. Dazu gibt es Salzkartoffeln und natürlich ein kühles Bier.

Man kann statt Rinderhüfte auch Schweinenacken oder ein anderes saftiges Bratenstück nehmen. Dann muss die Garzeit entsprechend angepasst werden.

Guten Appetit!