

Kasslerbraten in Honig-Senf-Lauch



Jetzt kommen sie wieder, die typischen **Winter-Schmorgerichte**. Früher nutzte man zur Haltbarmachung von Fleisch unter anderem das Pökeln. Jeder kennt den rötlichen Kasslerbraten mit seinem typischen Geschmack.

Als Kind hasste ich es: Kasslerkoteletts mit Sauerkraut und Kartoffeln. Gab es öfter mal bei uns. Die Kombination aus salzigem Fleisch und sauer-fermentiertem Kohl fand ich unerträglich und das hielt mich jahrelang davon ab, selbiges nachzukochen.

Bis ich dann dieses Rezept entdeckte. Ich bin ja ein großer Fan von der Kunst, sämtliche Geschmacksrichtungen in einem Gericht zu vereinen und wenn es dann noch alltagstauglich ist, hat es den Praxis-TÜV bestanden, denn Sie werden mir zustimmen: Nicht immer hat man die Zeit, herumzutüfteln. Dieses Schmorgericht gehört in den Winter, schmeckt himmlisch und kostet, einmal in den Ofen geschoben, nicht besonders viel Zeit. Das Gemüse ist gleich dabei, wird unter anderem durch den Fleischsaft gewürzt; zwei Fliegen mit einer Klappe also.

Wenn die trüben Tage kommen, marschieren Sie für den nächsten Sonntagsbraten einfach mal zum Metzger und verlangen ein schönes Stück Kasslerbraten, am Stück bitte. Kassler stammt aus dem Schweinenacken, der Rippe, der Schulter und auch aus dem

Bauch. Die Berliner behaupten steif und fest, dass es ein braver Fleischermeister aus ihren Reihen erfunden hat: Der Herr Cassel aus der Potsdamer Straße nämlich. Der hatte den Einfall, das Schweinefleisch zuerst leicht zu pökeln und dann ein wenig zu räuchern. Es erhielt einen unvergleichlichen Geschmack und färbte sich leicht rosa. Bewiesen ist die Herkunft des Bratens allerdings nicht, die Kasseler (oder Kasseler?) aus Hessen reklamieren nämlich auch Besitzstände auf die Zubereitungsart und Haltbarmachung des Fleischstückes, doch so lange sich alle streiten, machen wir uns einfach ans Kochen. Kaufen Sie zum Braten noch ein paar Stangen Lauch, das Wintergemüse schlechthin. Sahne und Schmand und Senf und Honig sollten Sie ebenfalls da haben. Nicht, dass irgendjemand denkt, dieses Gericht sei kalorienarm.

Lachen Sie nicht, aber ich nehme dazu immer meinen Römertopf aus dem Schrank, das kennen Sie ja schon von mir. Es geht auch ein

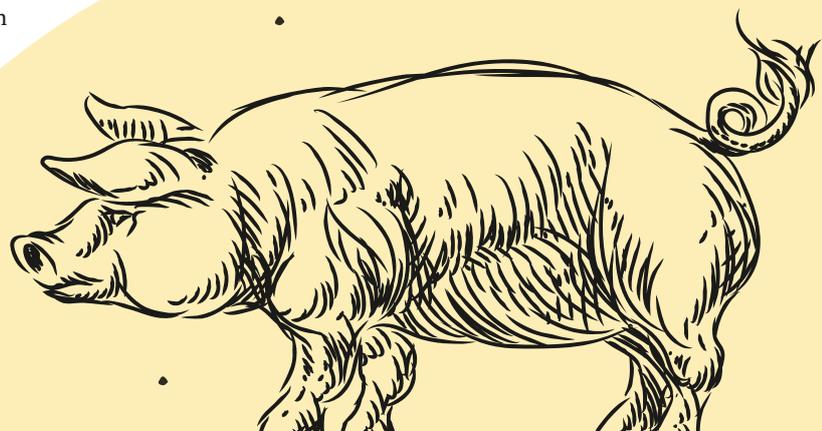
ganz normaler Schmortopf, der es im Backofen aushält. Nachdem der Römertopf gewässert oder die Kasserolle auf die Arbeitsplatte gestellt wurde, geben Sie den in Ringe geschnittenen Lauch hinein. Ich hätte jetzt beinahe vergessen, dass auch die Franzosen mit um die Namensrechte des gepökelten Schweinebratens zanken, er soll nämlich etwas mit dem oben erwähnten Bräter zu tun haben. Aber das nur nebenbei. Das Geniale an diesem Gericht ist nämlich das Schichten der Zutaten, ohne Schnickschnack, das macht Spaß und ist ganz einfach. Nichts braucht vorher angebraten werden, lediglich alles aufeinanderstapeln!

Nun geben Sie einen gehäuften Teelöffel gekörnte Brühe über den Lauch und etwas Pfeffer. In einem Schüsselchen verrühren Sie einen Esslöffel Senf mit zwei

Honig und gießen es über die Lauchringe. Dann setzen Sie den Kasslerbraten auf das Gemüsebett und kippen den Becher süße Sahne drüber. Deckel zu und eine Stunde in den Ofen stellen, der zwischen 180 und 200 Grad eingestellt wurde.

Wir essen gern Krokette dazu. Die sollten Sie dann nach einer halben Stunde um den Bräter herum auf das Backblech drapieren, dann sind sie zeitgleich gar.

Wenn die Stunde um ist, wuchten Sie den Bräter heraus, öffnen ihn und nehmen den dampfenden Braten heraus, legen ihn auf einen Teller. Nun rühren Sie zwei Esslöffel Schmand in die Lauchringe und schmecken noch einmal mit Pfeffer und Salz ab. Vorsicht bitte mit dem Salz, das Fleisch hat davon schon reichlich abgegeben. Sie schneiden den Braten in Scheiben und setzen ihn wieder auf das



Lauchbett. So können Sie den geöffneten Bräter auf den Tisch stellen – jeder nimmt sich dann daraus Fleisch und Gemüse mit Soße. Die Süße des Honigs, der salzige umami-Geschmack des Fleisches, die leichte Schärfe des Senfes und das zwieblige Lauch-Aroma ergeben eine ganz eigene Komposition, die sich perfekt ergänzt. Finde ich.

Da dies durchaus ein Essen für die ganz große Runde darstellen kann, habe ich im Rezept noch

einmal die Zutaten für sechs Personen angegeben. Bitte nur darauf achten, dass das Verhältnis Honig/Senf ungefähr ein Drittel/zwei Drittel beträgt. Übrigens: Kassler in Honig-Senf-Lauch eignet sich auch als Weihnachtsessen, deshalb dürfen Sie diese Folge gern aufheben. In der Dezember-Ausgabe kommt dann der ultimative Weihnachtskuchen dazu – leicht herzustellen, lange haltbar und ein sehr beliebtes Mit-

bringsel für die Küchenzeile des Aufenthaltsraumes in der Apotheke... ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de

Rezept

Kassler in Honig-Senf-Lauch

Für vier Personen:

- 750 Gramm Kassler am Stück
- 2 Stangen Lauch
- 1 Becher Sahne
- 2 EL Schmand
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- Pfeffer, Salz

Für sechs Personen:

- 1,5 Kilo Kassler am Stück
- 3 Stangen Lauch
- 2 Becher Sahne
- 1 Becher Schmand
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 2 EL Senf
- 4 EL flüssiger Honig
- Pfeffer, Salz

Bei 180–200 Grad im geschlossenen Bräter oder Römertopf eine Stunde im Ofen (bei 1,5 Kilo Fleisch 90 Minuten). Danach Fleisch herausheben, zwei Löffel Schmand unter den Lauch rühren, noch einmal vorsichtig abschmecken, Fleisch in Scheiben wieder auf das Lauchbett setzen.

© Red_Spruce, alyasantwanet, Huijnska_Yevheniia / iStock / Getty Images Plus