



## Sauerbraten

### Zutaten

- 500 g Rinderbraten, Hüftstück
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 375 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Sauerbraten

### Zubereitung

1. Rinderbraten waschen und trocken tupfen.
2. In einem Bräter THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Braten von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Bratflüssigkeit mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. MAGGI Fix für Sauerbraten einrühren und aufkochen.
3. Fleisch wieder zufügen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 60-90 Minuten schmoren. Gelegentlich umrühren, Braten einmal wenden. Oder im vorgeheizten Backofen bei 200°C ohne Deckel ca. 90 Minuten schmoren. Braten einmal wenden. Dazu Kartoffel-Knödel servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	8 g
Energie	186 kcal
Fett	4 g
Protein	28 g

🕒 95 Minuten

⊕ 4 Portionen