

# Tipps zum Sauerbraten

Ich liebe einen guten Sauerbraten. Das Fleisch so zart, dass ich es mit der Zunge am Gaumen zerdrücken kann... die Soße säuerlich-süß-würzig und schön sämig... dazu Salzkartoffeln und Apfelrotkohl... Was braucht es für einen besonders guten Sauerbraten?

Beim Fleisch nehme ich gern Falsches Filet oder Schildstück vom Rinder-Vorderviertel, gern noch mit etwas anhaftendem Fett. Beide Teilstücke sind fest und haben einen hohen Gehalt an Bindegewebe (zum Beispiel Sehnen), deshalb sind sie zum Kurzbraten auch ungeeignet. Im Sauerbratensud, den ich gern aus Wasser, Essigessenz, Zucker, Zwiebeln, Lorbeer, Pfefferkörnern, Rotwein und Orangenscheiben mache, dürfen diese gut 1,5 kg schweren Stücke dann mindestens eine Woche, gern auch noch länger, schwimmen. Der Essig löst das Bindegewebe fast komplett auf, so dass - nach kurzem, recht scharfen Anbraten - beim Schmoren im Römertopf Fett und Sehnen in die Bratensoße übergehen. Das Fett gibt den tollen Geschmack und die Sehnen sorgen dafür, dass die Soße so sämig ist, dass man sie manchmal nicht mal andicken muss.

Natürlich kann man auch teure Stücke wie Filet oder Roastbeef oder Steakhüfte zu Sauerbraten machen, aber: die richtig gute Sauce gibt's nur mit Teilstücken aus dem Vorderviertel. Einige Stunden bei nicht so hoher Temperatur im Römertopf schmoren, immer wieder mit Sud übergießen... herrlich!

Eine genussreiche Woche und einen Guten Appetit wünscht Ihnen,  
Ihr Metzgermeister Jürgen Hahn



# Gutes frisch vom Metzger



Meine Auswahl vom 01.03. bis 06.03.2021

Unser Wochenstarter von Montag bis Mittwoch

## frische Bratwurst

zum Braten, würzig, mittelgrob zerkleinert

100g 0,69

Unsere Wurst der Woche

## Wirsingroulade

Herzhaft gefüllte Wirsingroulade in brauner Soße, 400g Glas - 9,98 €/kg

Glas 3,99

Unser Wochenende ab Donnerstag

## Sauerbraten

falsche Filets von Meister Hahn's Weideochsen, nach Hausfrauenart eingelegt

100g 1,39

Freitag ist Schnitzeltag

## Schnitzel

vom Schweinelachs, frisch gebraten

Stück 1,00

Bei uns kommt nur Gutes in die Tüte. Alle Produkte sind handverlesen und von Hand verarbeitet. Lassen Sie sich von unserer Qualität verwöhnen. In den Filialen finden Sie weitere tagesfrische Angebote, sowie feine Verkostungsproben.

Lassen Sie es sich schmecken!  
Ihr Jürgen Hahn

Wir liefern in Gelsenkirchen!

- Würst und Aufschnitt  
- Fleisch  
- Fertige Menüs

0209 74038

Web: frisch-vom-metzger.de/online-bestellung  
Kundenservice: frisch-vom-metzger.de

Schon immer konnten Kunden bei uns telefonisch vorbestellen und die Artikel bequem abholen. Um die Grundversorgung mit Lebensmitteln in und um Gelsenkirchen zu gewährleisten, haben wir für euch zusätzlich einen Lieferdienst eingerichtet.

Unsere Filialen finden Sie hier:

Gelsenkirchen - Karl-Meyer-Straße 10

0209/13 71 57

Gelsenkirchen - Ewaldstraße 37

0209/12 03 42 23

Gelsenkirchen - Hochstraße 18

0209/ 3 06 12

Gelsenkirchen - Dessauer Straße 27\*

0209/27 27 47

Gelsenkirchen - Bahnhofstraße 28

0209/14 24 33

Gladbeck - Horster Straße 2

02043/9 87 06 01

Herten - Rathausgalerien \*\*

02366/88 72 68

\* ausschließlich Wocheneintopf \*\* ohne Frischfleisch, ohne Tagesmenüs





Angebote vom 01.03. bis 06.03.2021

aus der Fleischtheke

**Iberico Kotelett** 100g 2,69  
mit herrlich nussigem Aroma, aus nachhaltiger Aufzucht

**Frühlingspfanne** 100g 0,99  
zartes Schweinefleisch mit Frühlingszwiebeln

**Brauhaus-Gulasch** 100g 0,99  
Schweinegulasch mit Zwiebeln, Porree, Möhre, mit Dunkelbier verfeinert

**Backofengyros** 100g 1,19  
ofenfertig zum überbacken, in Aluform

unsere Wurstspezialitäten

**Mettenden geräuchert** 100g 1,29  
frisch Mettwurstchen nach westfälischer Art, rauchfrisch, mit Gold prämiert, Stück ca. 80g

**Wacholderschinken** 100g 2,99  
unter Zugabe von Wacholderbeeren geräuchert

**Kalbfleischleberwurst** 100g 1,79  
streichzarte, sahnige, feine Leberwurst, über Buchenholz goldgelb geräuchert

**Jagdwurst** 100g 1,59  
frischer Schinkenwurstaufschnitt mit viel magerer Schinkenfleischeinlage (min. 50%)

**Deutscher Butterkäse** 100g 1,19  
halbfester Schnittkäse, 48% i.Tr.

**Nudelsalat** 100g 1,09  
hausgemachter Nudelsalat, mit Kochschinken und Markerbsen

Mittagstisch vom 01.03. bis 06.03.2021



Die ganze Woche

**Kartoffelsuppe** Portion 3,99  
nach Rheinischer Art

**Badischer Zwiebelkuchen** Stück 3,00  
herzhafter Zwiebelkuchen, mit geräuchertem Speck, frischen Zwiebeln und guter Butter hergestellt

**MO Bauern-Omelett** Portion 6,00  
mit Zwiebeln, Kochschinken, Bratkartoffeln und Speck

**DI Puten-Schaschliktopf** Portion 5,50  
mit Zwiebeln und Paprika, dazu Salzkartoffeln

**MI Pasta mit Putenbrust** Portion 7,00  
feines Putenfilet in Sahnesoße mit Champignons

**DO Sauerbraten-Gulasch** Portion 7,50  
mit Apfel-Rotkohl und Eierspätzle

**FR Herings-Stipp** Portion 5,50  
mit Pellkartoffeln

Unser Partyservice-Tipp des Monats:

**Buffet „Steak-Bestseller“** ausreichend für 4-5 Personen **59,90**  
Steaks von Rind, Pute und Schwein mit geschmorten Zwiebeln, frischen Champignons, Sauce Bernaise und einer pikantscharfen Madagaskar-Pfeffersauce, dazu Kartoffelgratin sowie Brokkoli mit in Butter geschwenkten gehobelten Mandeln.

Abholung kostenlos, Lieferung im Umkreis von 5km um eine unserer Filialen 10€ Lieferkosten, darüber hinaus auf Anfrage. Bitte beachten Sie unsere AGB's zu den Lieferbedingungen/-kosten.

Lassen Sie sich von mir, ihrem Metzgermeister Jürgen Hahn, persönlich beraten. Rufen Sie mich an: 0209/74038