

## ☐ Sauerbraten Clássico com Knödel de Batata e Rotkohl Agri doce

*Uma celebração da culinária alemã, harmonizando sabores ricos e texturas reconfortantes!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Carne bovina (corte para assado, como lagarto ou coxão duro) - fatiada, em molho rico
- Batatas - em formato de bolinho/dumpling, cozidas
- Repolho roxo - desfiado, cozido, com molho escuro
- Ervas frescas (salsinha/cebolinha) - picadas, como guarnição
- Molho cremoso e avermelhado - acompanhando a carne
- Frutas vermelhas (pequenas manchas no molho) - possivelmente cranberry ou cereja, integradas ao molho

☐ *Uma combinação perfeita de carne macia, acompanhamentos tradicionais e sabores agri doces!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 8 pessoa/pessoas):

---

- 1,5 kg de carne bovina para assado (lagarto, coxão duro ou acém)
- 2 cebolas grandes, picadas grosseiramente
- 2 cenouras médias, picadas grosseiramente
- 2 talos de aipo, picados grosseiramente
- 250 ml de vinagre de vinho tinto de boa qualidade
- 250 ml de vinho tinto seco (opcional, pode substituir por mais caldo)
- 500 ml de caldo de carne bovino
- 100g de bacon defumado em cubos (opcional, para refogar a carne)
- 2 folhas de louro
- 5-6 bagas de zimbro
- 5-6 cravos-da-índia
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres de sopa de amido de milho (maizena) para engrossar o molho

1 repolho roxo médio (cerca de 1 kg), finamente fatiado  
1 cebola pequena, picada finamente  
1 maçã verde (Granny Smith), sem casca e ralada grosseiramente  
50 ml de vinagre de vinho tinto (para o repolho)  
50 ml de caldo de legumes ou água (para o repolho)  
2 colheres de sopa de açúcar (para o repolho)  
2 colheres de sopa de manteiga (para o repolho)  
1,5 kg de batatas tipo asterix ou monalisa, para o knödel  
200g de amido de batata (fécula de batata)  
2 ovos grandes  
Noz-moscada ralada na hora a gosto  
Salsinha fresca picada para guarnição

□ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

## □□ Modo de Preparo:

---

**Para o Sauerbraten (Carne Marinada e Braseada):** Comece marinando a carne. Em uma tigela grande, combine o vinagre de vinho tinto, o vinho tinto (se usar), 1 cebola picada, cenoura, aipo, folhas de louro, bagas de zimbro e cravos. Tempere a carne com sal e pimenta e coloque-a na marinada, garantindo que esteja submersa. Cubra e refrigere por 3 a 5 dias, virando a carne uma vez ao dia.

Após a marinada, retire a carne e seque-a bem com papel toalha. Coe a marinada, reservando o líquido e os vegetais separadamente. Em uma panela de fundo grosso ou forno holandês, aqueça o óleo em fogo médio-alto. Doure a carne por todos os lados até formar uma crosta caramelizada. Retire a carne e reserve.

Na mesma panela, adicione o bacon (se usar) e frite até ficar crocante. Retire o bacon e reserve. Adicione os vegetais coados da marinada (cebola, cenoura, aipo) e refogue por 8-10 minutos até ficarem macios e levemente caramelizados. Adicione o açúcar mascavo e deixe caramelizar por mais 2 minutos.

Despeje o líquido da marinada na panela, raspando o fundo para soltar os sabores. Deixe ferver por alguns minutos para reduzir levemente. Adicione o caldo de carne e retorne a carne à panela. Se necessário, adicione mais caldo para que a carne fique quase submersa. Leve para ferver, depois reduza o fogo para o mínimo, tampe e cozinhe por 3 a 4 horas, ou até que a carne esteja muito macia e desfiando. Você pode fazer isso no fogão ou no forno pré-aquecido a 160°C.

Retire a carne da panela e reserve, mantendo aquecida. Coe o molho, descartando os sólidos. Retorne o molho coado à panela. Em uma tigela pequena, misture o amido de milho com um pouco de água fria

para formar uma pasta. Adicione lentamente ao molho, mexendo sempre, e cozinhe em fogo médio até engrossar. Prove e ajuste o sal e a pimenta. Fatie a carne contra a fibra e sirva com o molho.

**Para o Rotkohl (Repolho Roxo Agridoce):** Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, cerca de 5 minutos. Adicione o repolho roxo fatiado e a maçã ralada. Refogue por 5 minutos, mexendo bem.

Despeje o vinagre de vinho tinto e o caldo de legumes/água. Adicione o açúcar, sal e pimenta a gosto. Leve para ferver, depois reduza o fogo para o mínimo, tampe e cozinhe por 45 minutos a 1 hora, ou até que o repolho esteja bem macio. Mexa ocasionalmente para evitar que grude. Prove e ajuste os temperos.

**Para o Knödel de Batata (Bolinhas de Batata):** Lave bem as batatas e cozinhe-as com casca em água salgada até ficarem bem macias. Escorra e, ainda quentes, descasque-as. Passe as batatas por um espremedor de batatas ou amasse-as muito bem até obter um purê liso, sem grumos.

Deixe o purê esfriar um pouco, mas ainda morno. Adicione os ovos, o amido de batata, uma pitada generosa de noz-moscada ralada, sal e pimenta. Misture bem com as mãos até obter uma massa homogênea e maleável. Se a massa estiver muito pegajosa, adicione um pouco mais de amido de batata, mas com cuidado para não deixar os bolinhos duros.

Com as mãos levemente molhadas ou enfarinhadas, modele a massa em bolinhas do tamanho de uma bola de golfe ou um pouco maiores (cerca de 5-6 cm de diâmetro). Em uma panela grande, ferva bastante água salgada. Reduza o fogo para que a água esteja apenas borbulhando suavemente e adicione os knödel com cuidado.

Cozinhe os knödel por cerca de 15-20 minutos, ou até que flutuem na superfície e estejam cozidos por dentro. Retire com uma escumadeira e escorra bem. Sirva imediatamente.

**Montagem e Finalização:** Em um prato individual, coloque algumas fatias de Sauerbraten, regue generosamente com o molho. Ao lado, disponha uma porção do Rotkohl agridoce e um ou dois Knödel de Batata. Finalize polvilhando salsinha fresca picada sobre os knödel e o repolho.

## ☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora (considerando os 3-5 dias de marinada e 3-4 horas de cozimento da carne)

## ☐ Rendimento

Serve 8 pessoa/pessoas

## ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Panela de fundo grosso (forno holandês), Espremedor de batatas,

Escumadeira,

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma. Para uma versão sem glúten, certifique-se de que o caldo de carne e o amido de milho são certificados sem glúten.

## 📦 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver bagas de zimbro, pode usar uma pitada de alecrim seco ou pimenta-do-reino moída na marinada para um toque aromático diferente.

Para versão mais leve: Use cortes de carne mais magros e reduza a quantidade de bacon (ou omita). Para o Rotkohl, use menos manteiga e açúcar, ou um adoçante natural.

Para intensificar o sabor: Adicione um pedaço de gengibre fresco ralado à marinada da carne ou ao Rotkohl. Um toque de geleia de frutas vermelhas (cranberry ou groselha) no molho do Sauerbraten pode realçar o agridoce.

Se não tiver amido de batata para o knödel, pode usar mais amido de milho, mas a textura pode variar um pouco.

📌 *Dica do Chef:* A paciência na marinada do Sauerbraten é a chave para a maciez e o sabor profundo da carne. Prepare os vegetais da marinada em pedaços grandes para facilitar a remoção antes de coar o molho. Para o Knödel, o segredo é trabalhar a massa enquanto as batatas ainda estão mornas, para melhor incorporação do amido. Sirva este prato com um bom vinho tinto alemão ou uma cerveja escura tradicional para uma experiência completa!