

เซาเออร์บราเทิน (Sauerbraten)



เซาเออร์บราเทิน

เซาเออร์บราเทิน เป็นอาหารย่างหม้อแบบดั้งเดิมของเยอรมันที่มีเนื้อวัวหมักปรุงสุกในซอสรสชาติดี เนื้อวัวหมักด้วยส่วนผสมของไวน์ น้ำส้มสายชู ผัก และเครื่องเทศ เช่น จูนิเปอร์เบอร์รี่ ออลสไปซ์ กานพลู และใบกระวาน หลังจากหมักนานถึง 3 สัปดาห์ เนื้อจะผัดกับหัวหอมและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย การเพิ่มลูกกึ่งขนมปังขิงและสุลตันช่วยเพิ่มเอกลักษณ์ให้กับจานและเพิ่มรสชาติ จากนั้นนำเนื้อไปเคี่ยวในน้ำดอง ส่งผลให้เนื้อนุ่มและชุ่มฉ่ำ ซอสที่ทำจากน้ำดองมีสีเข้มและมีรสชาติเข้มข้น สามารถข้นด้วยแป้งได้หากต้องการ เซาเออร์บราเทิน เสิร์ฟแบบดั้งเดิมกับเกี้ยวมันฝรั่ง ซึ่งทำโดยการรวมมันฝรั่งต้ม แป้งมันฝรั่ง ไข่ เกลือ และลูกจันทน์เทศเข้าด้วยกัน ปั้นเกี้ยวด้วยมือแล้วต้มจนลอยขึ้นสู่น้ำ การผสมผสานระหว่างเนื้อนุ่ม ซอสรสชาติดี และเกี้ยวแสนอร่อย ทำให้ เซาเออร์บราเทิน เป็นมื้ออาหารที่อร่อยและน่าพึงพอใจ

วัตถุดิบเซาเออร์บราเทิน

เนื้อสะโพก 1 กก

เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส

2 หัวหอม

kräuterprinten 140 กรัม (ขนมปังขิง)
น้ำเชื่อมปีทรูท 2 ช้อนโต๊ะ
สุลต่าน 6 ช้อนโต๊ะ
ไขมัน 3 ช้อนโต๊ะสำหรับทอด
เนย 30 กรัมละลาย
ไวน์ 750 มล. แดงเข้มข้น
น้ำส้มสายชู 500 มล. (น้ำส้มสายชูราสเบอร์รี่)
2 หัวหอมสับละเอียด
แครอท 1 หัวบดหยาบ
จูนิเปอร์เบอร์รี่ 10 ผล
5 เมล็ดอัลสไปซ์
5 กลีบ
ใบกระวาน 2 ใบ
น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
เกี้ยวมันฝรั่ง
มันฝรั่งแบ่ง 600 กรัม
ไข่แดง 2 ฟอง
แบ่งมันฝรั่ง 50 กรัม
ลูกจันทน์เทศชุดต่างๆ จากปลายมีด
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำเซาเออร์บราเทิน

เซาเออร์บราเทิน เป็นอาหารย่างหม้อแบบดั้งเดิมของเยอรมันที่มีเนื้อวัวหมักปรุงรสในซอสรสชาติดี เนื้อวัวหมักด้วยส่วนผสมของไวน์ น้ำส้มสายชู ผัก และเครื่องเทศ เช่น จูนิเปอร์เบอร์รี่ อัลสไปซ์ กานพลู และใบกระวาน หลังจากหมักนานถึง 3 สัปดาห์ เนื้อจะผัดกับหัวหอมและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย การเพิ่มคูกก็ขนมปังขิงและสุลต่านช่วยเพิ่มเอกลักษณ์ให้กับจานและเพิ่มรสชาติ จากนั้นนำเนื้อไปเคี่ยวในน้ำดอง ส่งผลให้เนื้อนุ่มและชุ่มฉ่ำ ซอสที่ทำจากน้ำดองมีสีเข้มและมีรสชาติเข้มข้น สามารถข้นด้วยแป้งได้หากต้องการ เซาเออร์บราเทิน เสิร์ฟแบบดั้งเดิมกับเกี้ยวมันฝรั่ง ซึ่งทำโดยการรวมมันฝรั่งต้ม แบ่งมันฝรั่ง ไข่ เกลือ และลูกจันทน์เทศเข้าด้วยกัน ปั่นเกี้ยวด้วยมือแล้วต้มจนลอยขึ้นสู่น้ำ การผสมผสานระหว่างเนื้อนุ่ม ซอสรสชาติดี และเกี้ยวแสนอร่อย ทำให้ เซาเออร์บราเทิน เป็นมื้ออาหารที่อร่อยและน่าพึงพอใจ

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดสำหรับน้ำดอง (ไวน์ น้ำส้มสายชู แครอท หัวหอม จูนิเปอร์เบอร์รี่ อัลสไปซ์ กานพลู ใบกระวาน และน้ำตาล) ลงในหม้อขนาดใหญ่ ขันแรกนำไปต้ม จากนั้นลดไฟลง และเคี่ยวต่อไปอีกห้านาที นำออกจากเตาแล้วรอนจนกระทั่งน้ำดองเย็นสนิท แช่เนื้อในน้ำดอง ปิดฝาหม้อแล้วแช่เย็นไว้ได้นานถึง 3 สัปดาห์

ซับเนื้อให้แห้งและกรองน้ำตอง ผัดเนื้อด้วยไขมัน จากนั้นใส่หัวหอมสับ 2 หัว ปุ้งรสด้วยเกลือและพริกไทย เพื่อลิ้มรส สับคูกก็ขนมปังขิงอย่างประณีต และจัดเรียงร่วมกับสุลต่านสามชั้นโต๊ะรอบๆ เนื้อ เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส และเพิ่มน้ำเชื่อมบีทรูท ผัดไม่นาน ล้างหม้อด้วยน้ำตองครึ่งหนึ่ง ปิดฝาหม้อและเคี่ยวเป็นเวลาสองชั่วโมงจนเนื้อนุ่ม โปรดทราบว่าหากคุณหมักเนื้อสัตว์เป็นเวลาสามสัปดาห์ เนื้อก็จะสุกเร็วขึ้น

นำเนื้อออกจากหม้อแต่ต้องอุ่นไว้ ในขณะที่เคี่ยวกับบดซอส หากจำเป็นต้องขึ้น ให้ผสมแป้งกับน้ำเย็นลงไป จากนั้นเพิ่มสุลต่านที่เหลือ จากนั้นเคี่ยวต่อไปอีก 15 นาที ซอสที่ได้ควรมีสีเข้มมาก ถ้าไม่เช่นนั้น ให้เติมคาราเมลหนึ่งหรือสองชั้นโต๊ะ

ปุ้งมันฝรั่งปอกเปลือกในน้ำเค็ม บังคับมันฝรั่งผ่านเครื่องขูดมันฝรั่ง จากนั้นรวมมันฝรั่งเข้ากับแป้งมันฝรั่ง เกลือ ไข่ และลูกจันทน์เทศจนเข้ากันดี ปั้นเกี้ยวด้วยมือของคุณ และวางแต่ละชิ้นบนพื้นผิวที่โรยแป้งเล็กน้อย เมื่อคุณทำเกี้ยวทั้งหมดแล้ว ให้ต้มในน้ำเค็ม พวกมันจะสุกเมื่อขึ้นถึงผิวหน้า

ประวัติเซาเออร์บราเทิน

เซาเออร์บราเทิน เป็นอาหารที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานในอาหารเยอรมัน มีต้นกำเนิดในภูมิภาคไรน์แลนด์ เวสต์ฟาเลีย และซาร์ลันด์ และได้รับความนิยมมานานหลายศตวรรษ ชื่อ "sauerkraut" แปลว่า "เปรี้ยว" ซึ่งหมายถึงรสเปรี้ยวของน้ำตองที่ใช้เตรียมเนื้อวัว อาหารแบบดั้งเดิมนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นวิธีถนอมเนื้อสัตว์ในช่วงฤดูหนาว กระบวนการหมักไม่เพียงแต่ทำให้เนื้อเหนียวนุ่ม แต่ยังเพิ่มความลึกและความซับซ้อนให้กับรสชาติอีกด้วย

ประโยชน์เซาเออร์บราเทิน

เนื้อสะโพก

เนื้อสะโพกเป็นเนื้อไม่ติดมันซึ่งให้โปรตีนคุณภาพสูง กรดอะมิโนที่จำเป็น วิตามิน และแร่ธาตุ เป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก สังกะสี และวิตามินบี ซึ่งมีความสำคัญต่อการผลิตพลังงานและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

หัวหอม

หัวหอมอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีสารประกอบที่มีคุณสมบัติต้านการอักเสบและต้านจุลชีพ อีกทั้งยังให้ใยอาหารและเป็นแหล่งวิตามินซีและแร่ธาตุต่างๆ ที่ดี

Kräuterprinten (ขนมปังขิง)

คูกก็ขนมปังขิงประกอบด้วยเครื่องเทศ เช่น ขิง อบเชย และกานพลู ซึ่งในอดีตมักใช้เพื่อคุณสมบัติในการย่อยอาหารและต้านการอักเสบ พวกเขาช่วยให้ใยอาหารและวิตามินและแร่ธาตุในปริมาณเล็กน้อย

น้ำเชื่อมชูการ์บีท

น้ำเชื่อมชูการ์บีทเป็นน้ำเชื่อมที่มีรสหวานตามธรรมชาติที่ทำจากชูการ์บีท เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์และให้วิตามินและแร่ธาตุในปริมาณเล็กน้อย

Sultanas

Sultanas เป็นองุ่นไร้เมล็ดแห้งที่อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ ให้ความหวานตามธรรมชาติแก่จานและสามารถช่วยในการย่อยอาหารและสุขภาพลำไส้โดยรวม

มันฝรั่ง

มันฝรั่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่ดี พวกมันให้พลังงาน ช่วยในการย่อยอาหาร และช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มและอึดได้

ไข่

ไข่เป็นอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารซึ่งให้โปรตีนคุณภาพสูง กรดอะมิโนที่จำเป็น วิตามิน (รวมทั้งวิตามินดีและโคลีน) และแร่ธาตุ เช่น เหล็กและสังกะสี มีความสำคัญต่อการซ่อมแซมและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ การทำงานของสมอง และสุขภาพโดยรวม

ลูกจันทน์เทศ

ลูกจันทน์เทศเป็นเครื่องเทศที่มีการใช้กันมานานเนื่องจากมีคุณสมบัติด้านกลิ่นหอมและเป็นยา ประกอบด้วยสารประกอบที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบ และอาจมีคุณสมบัติต้านจุลชีพด้วย

เคล็ดลับเซาเออร์บราเทิน

สำหรับน้ำดอง ให้ใช้ไวน์แดงคุณภาพดีและน้ำส้มสายชูราสเบอร์รี่เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุด คุณยังสามารถเติมเครื่องเทศเพิ่มเติม เช่น อบเชย กานพลู หรือเมล็ดมีสตาร์ดเพื่อเพิ่มรสชาติได้

เมื่อผัดเนื้อ ต้องแน่ใจว่าได้ทำให้เนื้อเป็นสีน้ำตาลทุกด้านเพื่อให้มีเปลือกที่เข้มข้นและปิดผนึกไว้ในน้ำผลไม้ ขั้นตอนนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการบรรลุผลลัพธ์สุดท้ายที่นุ่มนวลและมีรสชาติ

เมื่อใส่ลูกจันทน์เทศบั้งขิงและสูลด่างลงในหม้อ อย่าลืมกระจายลูกจันทน์เทศให้ทั่วเนื้อเพื่อให้แน่ใจว่าลูกจันทน์เทศจะซึมเข้าสู่ซอสอย่างสม่ำเสมอและให้รสชาติที่อร่อย

เมื่อเคี้ยวเนื้อในน้ำดอง อย่าลืมปิดฝาหม้อเพื่อกักไอน้ำและป้องกันไม่ให้ของเหลวระเหยเร็วเกินไป ซึ่งจะช่วยให้เนื้อนุ่มและชุ่มชื้น

เมื่อหั่นซอสชิ้น ให้ใช้เครื่องปั่นหรือเครื่องปั่นแบบแช่เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เนียนและนุ่ม ถ้าคุณชอบซอสที่ข้นกว่านี้ คุณสามารถผสมแป้งกับน้ำเย็นลงไปได้

เพื่อให้แน่ใจว่าเคี้ยวจะออกมาเบาและฟู ต้องแน่ใจว่าใช้มันฝรั่งที่แป้งแล้วต้มจนสุกเต็มที่และนิ่ม วิธีนี้จะช่วยให้บดและผสมกับส่วนผสมอื่นๆ ได้ง่าย

เมื่อปั้นเคี้ยว ให้หามือและพื้นผิวเบาๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ติด คลึงแป้งระหว่างฝ่ามือของคุณให้เป็นเคี้ยวกลมและตรวจสอบให้แน่ใจว่าแป้งมีขนาดเท่ากันสำหรับทำอาหารได้

ข้อมูลโภชนาการ

เซาเออร์บราเทิน

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 500 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 22 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 80 มก.

โซเดียม 600 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 45 ก.

โยอาหาร 4 ก.

น้ำตาล 12 ก.

โปรตีน 30 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

