

Geschmortes Eisbein

mit Bohnengemüse

ZUTATEN

EISBEIN

2 Eisbeine, gepökelt
1 Bund Suppengrün, bestehend aus
Karotte, Lauch und Sellerie
1 Zwiebel, mit 1 Lorbeerblatt und
2 Nelken gespickt
Butter zum Braten
300 g Zwiebeln, geschält und geviertelt
200 g heller Geflügelfond
2 Thymianzweige
2 Petersilienstängel
Salz und Pfeffer aus der Mühle

BOHNENGEMÜSE

600 g eingelegte weiße Riesenbohnen
(aus der Dose)
2 EL Schalottenwürfel
1 EL Knoblauchwürfel
Salz und Pfeffer aus der Mühle
15 Kirschtomaten, geviertelt
50 g kalte Butterwürfel
1 Spritzer Weißweinessig
1 EL Tomatenmark
1 große Chilischote,
in feine Würfel geschnitten

150 g Blattspinat
2 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Thymian,
Rosmarin)
Olivenöl zum Braten



Gepökelt Eisbein



EISBEIN Eisbeine, Suppengrün und die gespickte Zwiebel in kochendes Wasser legen und 1 Stunde köcheln lassen. Herausnehmen, die Schwarte ablösen, einen Teil des Fettes an den Eisbeinen belassen. Butter in einem Topf erwärmen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Mit dem Geflügelfond ablöschen, die Eisbeine sowie die Kräuter dazugeben und mit Alufolie abdecken. Den Deckel auflegen und das Ganze bei 135 °C ca. 3 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Deckel und Alufolie entfernen, das Fleisch herausnehmen, vom Knochen befreien und in gleichmäßige Portionsstücke teilen. Den Schmorfond passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dickflüssig einkochen. Nun die Eisbeine in den Schmorfond legen und leicht erwärmen.

BOHNENGEMÜSE Schalotten- und Knoblauchwürfel in Olivenöl bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Die Bohnen mit der Flüssigkeit hinzufügen, mit Salz würzen, aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Die Tomaten mit der Butter, einem Spritzer Weißweinessig, dem Tomatenmark und den Chiliwürfeln dazugeben und aufkochen lassen. Die Wärmezufuhr dann verringern und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce angegedickt ist. Kurz vor dem Servieren den Spinat sowie die gehackten Kräuter hinzufügen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegrillte Kasslerscheiben

mit karamellisiertem Sauerkraut und Spiegelei

ZUTATEN

4 Scheiben Kasseler Lachs à 130 g
250 g Sauerkraut, gewaschen und
trocken geschleudert
2 Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1 EL gehackter Majoran
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Senf
1 EL Honig

4 Scheiben Bauernbrot, geröstet
2 Gewürzgurken, in schräge Scheiben
geschnitten
4 Eier, möglichst Bio Qualität
1/2 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen
geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl zum Braten



In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und darin das Sauerkraut mit den Zwiebeln unter Rühren hellbraun anbraten. Majoran und Paprikapulver zugeben, Senf und Honig unterrühren und das Ganze noch kurz weiterschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen, die Kasslerscheiben je nach Dicke 4 bis 6 Minuten darin braten. Das Fleisch aus der Grillpfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Nicht salzen, gepökelt Fleisch ist von Haus aus salzig. In einer beschichteten Pfanne die Spiegeleier braten. Das Kraut auf die gerösteten Brotscheiben verteilen, Kasseler und Gewürzgurkenscheiben darauflegen, mit dem Spiegelei und dem Schnittlauch vollenden.



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 MIN.



4 PORTIONEN

