

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 13:27:47 CET

Beschreibung

Zutaten

4 Knöchla, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Porree, 4. Nelken, 1/2l Wasser,
1 Lorbeerblatt, 1 gelbe Rübe, Senf, 1/4 l Helles Bier

Zubereitung

Die Knöchla mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Pfanne legen. Dazu füge man die restlichen Zutaten und lasse das Fleisch 40 Minuten braten. Dann die Schwarte einritzen, mit Senf bestreichen, das Bier dazugeben und eine weitere Std. braten. Die Knöchla öfters mit Bier bestreichen. Soße abschmecken. Dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	