

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

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