

Knusperbrot mit gebratener Blut- und Leberwurst, Apfel und Roter Bete

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

500 g	gekochte Rote Bete, geschält
1	Schalotte
2	Lauchzwiebeln
3 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Sonnenblumenöl
300 g	frisches Bauernbrot
2	Äpfel
3 EL	Puderzucker
300 g	geräucherte Blut- und/oder Leberwurst
3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Butterschmalz



Zubereitung:

1. Die Rote Bete zunächst in 5 mm dicke Scheiben, diese dann in Stifte schneiden.
2. Schalotte schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Öl zu einer Vinaigrette mischen.
4. Rote Bete, Schalotte und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben und vermengen, die Vinaigrette darüber träufeln und behutsam untermischen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.
6. Vom Brot pro Portion 1 Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Brotscheiben halbieren.
7. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
8. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und Äpfel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
9. Puderzucker auf einen Teller geben. Die Apfelscheiben auf einer Seite in den Puderzucker drücken. Dann mit der Zuckerseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Apfelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten schmoren, bis der Zucker goldgelb geschmolzen ist.
10. In der Zwischenzeit die Wurst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurst darm entfernen. Die Wurstscheiben in Semmelbröseln wenden.
11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Wurstscheiben darin goldbraun braten.
12. Den Rote Bete-Salat auf dem gerösteten Brotscheiben anrichten, darauf jeweils eine Apfelscheibe geben, gebratene Wurstscheiben darauf setzen und servieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3440 kJ

72 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 51 g Fett

Gratiniertes Hüttenbrot

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
1	Zweig Rosmarin
300 g	frisches Bauernbrot
5 EL	Pflanzenöl zum Braten
400 g	Schweinelende oder Minutensteaks vom Schwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
2	Tomaten
200 g	Camembert
150 g	körniger Frischkäse
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 Bund	Schnittlauch



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Knoblauchzehen schälen und leicht zerdrücken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.
3. Vom Brot pro Portion 1 Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden.
4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Brotscheiben darin mit Knoblauch und Rosmarin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
5. Das Fleisch in Medaillons von ca. 50 g schneiden, leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Dann in derselben Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen, auf einen ofenfesten Teller geben und im Ofen warmhalten.
7. Dann den Speck in der Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
9. Den Camembert in Scheiben schneiden.
10. Körnigen Frischkäse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen und mit den Tomaten belegen.
11. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 200 Grad Oberhitze stellen.
12. Je 2 Medaillons auf die Brote setzen. Preiselbeeren darauf verteilen und mit Camembert belegen. Die Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren, bis der Käse schmilzt.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Die gratinierten Brote mit dem Schnittlauch bestreuen, knusprig gebratenem Speck auflegen und servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ

42 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 50 g Fett