

Jörg Sackmann Pulled Eisbein mit Krautsalat und Kartoffelchips

Dienstag, 17. Oktober 2023

Rezepte für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für das Fleisch:

1 kg	Eisbein, gepökelt (ersatzweise: Schweinhaxe, gepökelt)
2	Zwiebeln
2	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Suppengrün
10	Pfefferkörner
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Krautsalat:

600 g	Weißkohl
etwas	Salz
2 EL	Kümmel
1	Bio-Limette
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl

Für die Chips:

2	Kartoffeln, festkochend
250 g	Frittierfett
etwas	Salz

Für die Senfcreme:

2	Schalotten
4 EL	Rapsöl
100 ml	Eisbeinfond (entsteht beim Garen des Fleisches)
3 EL	mittelscharfer Senf
20 ml	weißer Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Das Eisbein in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und jeweils mit einem Lorbeerblatt und einer Gewürznelke spicken.
3. Die Knoblauchzehe abziehen. Das Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern.
4. Nach dem Aufkochen des Wassers, den dabei entstandenen Schaum entfernen.
5. Das Suppengemüse, die gespickten Zwiebeln, Knoblauchzehe und angedrückte Pfefferkörner zum Eisbein in den Topf geben. Das Eisbein ca. 2 Stunden leicht köchelnd weichkochen. Es ist weich, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

6. In der Zwischenzeit für den Krautsalat vom Weißkohl äußere, eventuell angetrocknete Hüllblätter entfernen. Den Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen und die Kohlviertel in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.
7. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, leicht salzen, mit der Hand gut durchkneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
8. Anschließend die Kohlstreifen kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen oder trockenschleudern.
9. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
10. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
11. Weißkohlstreifen mit Salz, Pfeffer, Öl, angerösteten Kümmel, Limettensaft und -abrieb würzen, abschmecken und beiseitestellen.
12. Für die Chips die Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.
13. Die Kartoffelscheiben 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, dann abgießen und auf einem sauberen Küchentuch sehr gut abtrocknen.
14. In einem hohen Topf das Frittierfett gut erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin portionsweise goldgelb frittieren, mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
15. Sobald das Eisbein weichgekocht ist, aus dem Topf nehmen. Knochen und Schwarte entfernen und das Fleisch klein zupfen.
16. Vom Kochfond 100 ml abnehmen, durch ein Sieb geben und für die Senfcreme beiseitestellen.
17. Für die Senfcreme die Schalotten abziehen und fein würfeln.
18. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.
19. Eisbeinfond mit Senf und restlichem Öl vermischen, die angeschwitzten Schalotten und Balsamico untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Vor dem Anrichten, das gezupfte Fleisch in einer Pfanne in etwas heißem Öl kurz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
21. Das gezupfte Fleisch zusammen mit dem Weißkrautsalat anrichten. Die Senfcreme darüber träufeln. Mit Kartoffelchips garniert servieren.

Pro Portion: 875 kcal/ 3660 kJ, 15 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 66 g Fett