

## Koch Ein

Text auf dem Thumbnail: Fleischkäse auf Vorrat

Titel: Fleischkäse im Glas

Beschreibung:

Fleisch- oder Leberkäse ist eine Wurstmasse, die in einer Kastenform zubereitet wird. Leber kann, muss aber nicht enthalten sein. Käse ist auch keiner drin. Der Name leitet sich ursprünglich aus dem althochdeutschen ab: „Laiba“ (oder auch „Leiba“) bedeutet so viel wie Rest und der „Käse“ ist vermutlich entstanden, weil die Masse in einer Kastenform zubereitet wird. Wie auch immer: Warmer Fleischkäse im Weck (Brötchen) mit Senf ist beliebtes Fastfood für jede Tages- und Nachtzeit.

Selbstgemacht, im Glas, ist der Fleischkäse immer griffbereit und besonders delikats.

### **Fleischkäse im Glas**

**Für ca. 8 Gläser à 300 ml**

2 g Korianderkörner

3 g Macis (Muskatblüte)

1,5 g Backpulver

32 g Salz

1700 g Hackfleisch, gemischt (Rind und Schwein; Backenfleisch, Nacken und Schulter – auf keinen Fall zu mager)

300 g weißer Bauchspeck vom Schwein

240 g Eiswürfel

3 g Pfeffer schwarz (grob gemahlen)

Zubereitung:

1. Korianderkörner, Macis, Backpulver und Salz mischen und gegebenenfalls fein mörsern.

2. Vom Hackfleisch 250 g separat im Kühlschrank zwischenlagern. Das übrige Hackfleisch sowie den Bauchspeck zusammen mit der Gewürzmischung und dem Eis in einer Küchenmaschine (mit Flügelmesser) zu einer glatten Masse (Brät) verarbeiten.

3. Das Brät in eine Schüssel geben. Pfeffer und die 250 g Hackfleisch mit einem Küchenspatel oder von Hand unter das Brät mischen.

4. Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Brätmasse in sterilisierte Einmachgläser (3-4 cm unter dem Rand) füllen. Den Fleischkäse ohne Deckel ca. 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 160 Grad erhöhen und weitere 5 Minuten backen, damit

der Fleischkäse eine schöne goldbraune Farbe bekommt.

5. **Einkochvorgang:** Den gebackenen Fleischkäse aus den Gläsern stürzen und in frische (sterilisierte Einmachgläser) mit Deckel umfüllen und verschließen.

6. Einen Dampfdrucktopf mit Abstandshaltern (z B. Zahnstocher) versehen.

7. Die warmen Gläser in den Topf stellen, diese mit warmem Wasser auffüllen (bis ca. 2 cm unter dem Deckelrand der Gläser). Den Fleischkäse bei 120 Grad ca. 90 Minuten im Dampfdrucktopf einkochen.

8. Anschließend die Gläser herausnehmen und auf einem Küchentuch 24 Stunden auskühlen lassen. Danach überprüfen, ob alle Gläser fest verschlossen sind. Kühl und dunkel gelagert hält sich der Fleischkäse ca. 3-6 Monate\*

Weitere Informationen bekommst Du aus unserem Grundlagenvideo unter folgendem Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=jKYMnjCqpuQ&t=91s>

\*Die angegebene Haltbarkeitsdauer kann nur bei korrekter Zubereitung und richtiger Lagerung erreicht werden.

\* [Link zum Bundeszentrum für Ernährung](https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbarmachen/einkochen), mit Tipps zum sicheren Einkochen bzw. Haltbarmachen: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbarmachen/einkochen>