

Antonina Müller
Fränkisches Schäufele mit Brezelknödel
und Krautsalat

Dienstag, 4. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Schäufele

4	Schäufele aus der Schweineschulter mit Schwarte á ca. 350 g
2	Knoblauchzehen
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Kümmel, ganz
2 EL	scharfer Senf
2	Karotten
150 g	Knollensellerie
1	große Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
200 ml	dunkles Bier
1 EL	Speisestärke



Für den Knödel

3	Laugenbrezeln vom Vortag
1	mittelgroße Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butter
250 ml	Milch
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Eiweiß

Für den Krautsalat:

50 g	Speckwürfel
600 g	Weißkohl
etwas	Salz
2 EL	weißer Balsamico
1 EL	Rapsöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kümmel, gemahlen

Zubereitung:

Hinweis: Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

1. Bereits am Vorabend die Schwarte der Schweineschultern rautenförmig einritzen.
2. Knoblauch schälen, sehr fein schneiden oder pressen und mit der Hälfte vom Rapsöl vermischen.
3. Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel mischen.

4. Das Fleisch der Schweineschultern (NICHT die Schwarte) ringsum mit Senf, Knoblauchöl und der Gewürzmischung einreiben.
5. Das gewürzten Fleisch über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
6. Am nächsten Tag Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen und grob klein schneiden.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. In einem Bräter restliches Rapsöl erhitzen und das geschnittene Gemüse darin anrösten. Tomatenmark dazu geben, kurz mitrösten, dann mit dem Bier ablöschen.
9. Das marinierte Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backgitter setzen und in den Ofen geben. Direkt darunter den Bräter mit dem Gemüse und Bier geben. So kann der Fleischsaft direkt in den Bräter tropfen und es entsteht eine geschmackvolle Sauce.
10. So das Fleisch zunächst 30 Minuten garen, dann die Kruste mit Wasser besprühen (oder einstreichen), das Fleisch auf eine Seite wenden und weitere 30 Minuten garen. Dann das Fleisch auf die andere Seite wenden, nochmals mit Wasser besprühen (oder einstreichen) und weitere 30 Minuten garen.
11. Während das Fleisch brät, für den Knödel die Brezeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Falls sie noch nicht trocken genug sind, kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
12. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
14. In einem Topf ein Drittel der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen.
15. Die warme Zwiebel-Milch über die Brezelwürfel gießen. Petersilie und Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und locker vermengen.
16. Eiweiß steif schlagen und langsam unter die Brezelmasse heben.
17. Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf geben. Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarnt gut zubinden.
18. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen. Im leicht siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.
19. Für den Salat die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen.
20. Den Weißkohl waschen, den Strunk herausschneiden und den Kohl fein schneiden oder hobeln. Kohlstreifen mit ca. 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen weich kneten.
21. Anschließend Speckwürfel, Balsamico und Rapsöl zugeben, mit Pfeffer und Kümmel würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken.
22. Sobald das Fleisch fertig gegart und die Kruste schön knusprig ist, den Schmorfond im Bräter durch ein Sieb in einen Topf geben.

23. Die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die kochende Sauce geben, diese damit binden und abschmecken.
24. Die gegarte Knödelrolle vorsichtig aus dem Geschirrtuch auspacken und in Scheiben schneiden.
25. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten anbraten.
26. Die Schüffele auf Teller geben, die Sauce angießen, Knödelscheiben und Krautsalat dazu reichen.

Pro Portion: 1310 kcal / 5490 kJ
60 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 87 g Fett