



Eisbeinragout in Zwiebel-Meerrettichsauce mit Erbsenpüree

Zutaten (für vier Personen)

1 kg Eisbein, gepökelt
1 gespickte Zwiebel
6 Pfefferkörner
6 Wacholderbeeren

80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1 ½ EL Maismehl
200 ml Milch
400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
4 EL frisch geriebener Meerrettich
je 50 g feine Würfel von Karotten, Lauch und Sellerie
180 ml Milch
400 g Erbsen TK
1 ½ EL Kartoffelpüreepulver
100 ml Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Beim Eisbein das Fleisch vom Knochen ablösen und die Schwarte entfernen. Das Fleisch in daumengroße Stücke zerteilen und in kochendes Wasser (circa 2 Liter) geben. Eine mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zufügen, rund eine halbe Stunde köcheln lassen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen und mit Maismehl bestäuben. Mit kalter Milch angießen und glattrühren. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen, dann köcheln lassen. Frisch geriebenen Meerrettich zugeben. Die gekochten Eisbeinwürfel mit der Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und zur Sauce geben. Feine Gemüsewürfel zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Milch aufkochen, Erbsen zugeben, kurz köcheln lassen. Kartoffelpüreepulver zugeben und unterrühren. Sauerrahm unterziehen, mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem tiefem Teller mittig anrichten, Eisbeinragout rundum anrichten. Zum Schluss mit geriebenem Meerrettich bestreuen.

Nährwerte pro Person

709 kcal - 35 g Fett - 62 g Eiweiß - 47 g Kohlenhydrate - 4 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.