

Diät - Hauswurst

Kategorien: Wurst, Metzgerei, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

500	Gramm	Hühnerfleisch (oder Putenfleisch)
500	Gramm	Hasenfleisch (oder Kaninchen)
500	Gramm	Kalbfleisch
500	Gramm	Schweinebauch ohne Schwarte (sehr mager)
3		Eidotter
40	Gramm	Diätsalz (ca. 2 schwach gehäufte El.)
1	gestr. EL	Gemahlener, weißer Pfeffer
2	gestr. TL	Gemahlene Muskatnuß
		Geriebene Schale einer halben Zitrone.

Anleitung:

Das gesamte Fleisch gut 30 Minuten bei stark wallendem Wasser kochen. Durch die 4,5-mm-Scheibe drehen. Eidotter mit dem Abschöpf fett vermischen und zu Wurst gehacktem Fleisch geben. Salz und Gewürze über die Wurstmasse streuen und alles unter Hinzufügung einer Tasse Kochbrühe vermengen.

Wurstmasse in Kalle-Top oder Tripan-Hüllen stopfen und 60 Minuten bei 72°C brühen. Wurstmasse nicht einkochen !

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*22.02.2013
von Konrad Heizmann