



Berliner Eisbein-Sauerfleisch

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 2:40 h
- **Fertig in** 2:50 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '170', 'cook_time' : '2:40 h', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : " });
```

Zünftig, herzhaft, preiswert, mit wenig Kalorien für jeden Tag

Zutaten

- 2 kg Hinter - Eisbein
- (Geht auch mit preiswertem Vorderbein,, dann 3 kg)
- Suppengrün aus: 1 Möhre, 250 g Porree, 150 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, ev. einige Petersilienstiele
- 200 ml Weißweinessig
- 1 Tl Pfefferkörner
- 4 - 5 Nelkenköpfe
- 3 Lorbeerblätter
- 6 - 8 Pimentkörner
- 8 Blatt weiße Gelatine, eingeweicht
- 2 El Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Eisbeine unter fließendem Wasser waschen, ev. Stempel abschneiden. In einen ausreichend großen Topf mit dem Suppengrün, Essig und den Gewürzen geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen und erst einmal den Schaum mit einer Kelle abnehmen, im weiteren, ca. 2,5 Stunden dauernden Kochprozess wiederholen.

Schritt2

Danach die Eisbeine heraus nehmen, etwas abkühlen lassen und von der Schwarte und den Knochen befreien.

Schritt3

Gleichmäßig würfeln, noch etwas pfeffern und in eine passende Schüssel oder Weckgläser geben.

Schritt4

Die Brühe durch ein Küchensieb passieren, ca. 1 l abnehmen und noch einmal herzhaft nachschmecken. Die eingeweichte Gelatine auflösen und über dem Fleisch verteilen, bedecken.

Schritt5

Abkühlen lassen, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Rezeptart: Berlin-Brandenburgisch **Tags:** kalorienarm

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/berliner-eisbein-sauerfleisch/>