

Eisbein mit Sauerkraut

Rubrik: **8: Fleischgerichte (Schwein)**

9. Ed. – 30.11.2007

R 095

Zutaten: **Für 4–6 Portionen**

2	Große Schinken-Eisbeine, <u>nicht</u> gepökelt (etwa 3 kg) ¹⁾
3/4 l	Kaltes Wasser
8 TL	Meersalz
1 TL	Zucker
3–4	Lorbeerblätter, mittlere
12	Schwarze Pfefferkörner
6	Pimentkörner (Gewürzkörner)
6	Gewürznelken
1/2 TL	Kümmel

400 g Zwiebeln

Zum Abschmecken der Soße

—	Meersalz
—	Zucker
—	Pimentpulver (Nelkenpfeffer)
—	Weißer Pfeffer, gem.

Zubereitung:

1. Damit das Eisbein schön mürbe wird, haben wir es immer im Dampfdruck-Kochtopf gekocht. Und das geht so: Das Eisbein abwaschen und in den Kochtopf legen.
2. Das Wasser in den Topf gießen und auf den Herd stellen (Stufe 3 von 3) und die Gewürze abmessen und zufügen.
3. Bis es kocht die Zwiebeln pellen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebelhalbringe zum Eisbein geben.
4. Sobald das Wasser kocht, den Deckel auflegen und verriegeln (vorher das Überdruckventil auf korrekte Funktion überprüfen – Stift muß sich frei bewegen können).
5. Erreicht der Stift den 2. Ring, dann ist im Topf der richtige Überdruck erreicht. Die Hitze auf Stufe 1 1/2 (von 3) reduzieren. Bei diesen Bedingungen muß das Eisbein 1 Stunde kochen ²⁾. Ggfs. muß dazu die Temperatur auf Stufe 2 für kurze Zeit wieder erhöht werden, falls der Stift zurückfällt.
6. Inzwischen die Zubereitung des Erbspürees nach Rezept 86 und des Sauerkrauts nach Rezept 247 starten.
8. Etwas von der Brühe mit Zwiebelringen in einen kleinen flachen Topf umfüllen und aufkochen (vielleicht auch etwas reduzieren lassen) und dann mit den genannten Gewürzen abschmecken. Das ist dann die Soße, die nicht gebunden wird.
9. Alles heiß mit den Beilagen servieren.

Die Standardbeilagen zu Berliner Eisbein sind Geschmortes Sauerkraut (Rezept 247), Erbspüree (Rezept 86) und Kartoffelbrei (Rezept 109) sowie vielleicht etwas Mostrich (Senf).

Zur Geschichte

Küchenhistoriker haben herausgefunden, daß Berliner Eisbein Anfang 1880 in einer Gaststätte am ehemaligen Görlitzer Bahnhof in Berlin-Kreuzberg erfunden wurde. Aber warum heißt es Eisbein?

Berliner liefen seit über 300 Jahren im Winter Schlittschuh auf Eisenkufen. Die rosteten aber und hielten oft nur einen Winter. Da kam ein findiger ‚Kopp‘ auf die Idee, die harten und sehr widerstandsfähigen Kniebeinknochen vom Schwein – die Eisbeine – für Gleitkufen zu verwenden. So hatten die Berliner doppelten Genuß: Haltbare Schlittschuhe und ein unverwechselbares und weltberühmtes, wohlschmeckendes Gericht.

Fertigstellung

7. Nach der Eisbein-Kochzeit, den Drucktopf zur Spüle tragen und mit einem Becher kaltes Wasser auf den Deckel gießen. Nach kurzer Zeit wird es etwas zischen – der Überdruck abgebaut sein. Den Topf wieder auf den Herd stellen und öffnen.

Anmerkungen:

- 1) Es gibt auch gepökeltes Eisbein, was aber ziemlich salzig ist. Es ist besser, frisches Eisbein zu kaufen und selbst nur Kochsalz (kein Pökelsalz) zuzufügen.
- 2) Die Kochzeit ohne Dampfdruck beträgt je nach Fleischmenge 1–2 Stunden.

Quelle: Selbst erprobt. Das Ergebnis meiner Bemühungen, Rezepte aus meiner Kindheit nach dem Geschmack zu rekonstruieren.
Notiert: 1966 + 17.2.1996 + 31.1.1998 + 25.11.2002 + 18.1.2004