

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 00:03:42 CET

Beschreibung

Zutaten

800 g Schweinenacken, 400 g Gemüsezwiebeln in Scheiben, 150 g Tomatenmark, 400 g rote und grüne Paprikaschoten, in Würfeln geschnitten, 150 g Creme Fraiche, 100 g Schweineschmalz, 0,6 Liter Pils (somit bleiben 0,4 Liter um den Durst während des Kochens zu löschen !-)), 1 Zitrone, 3 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kümmel nach Geschmack, Mondamin

Zubereitung

Das Schweineschmalz im Bräter erhitzen und den in Würfel geschnittenen Schweinenacken darin anbraten.

Die Zwiebeln, das Tomatenmark und die Gewürze - aber noch kein Salz - dazugeben.

Mit dem Bier ablöschen, Lorbeerblätter und Zitrone dazugeben und etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Anschließend die gewürfelten Paprikaschoten zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Creme Fraiche und Salz abschmecken.

Zum Binden Mondamin mit etwas Pils anrühren und in den Bräter geben.

Als Beilage gibt es ein kräftiges Brot oder Salzkartoffeln.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	