

## Schmortopf mit Kartoffeln und Haxen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Schmoren: ca. 1 Std. 25 Min.

- |   |   |
|---|---|
| 4 <b>Schweinshaxen</b> (je ca. 200 g)                               | weisse «Haut» ringsum 4–5-mal ca. 3 mm tief einschneiden  |
| ½ Teelöffel <b>Salz</b> , wenig <b>Pfeffer</b>                      | würzen  |
| 1 Esslöffel <b>Mehl</b>   | in einen tiefen Teller geben, Haxen darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln   |
| <b>Bratbutter</b> zum Anbraten                                      | im Bratopf heiss werden lassen, Haxen beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben    |
| 2 <b>Zwiebeln</b> , fein gehackt                                    | andämpfen   |
| 1 Esslöffel <b>Tomatenpüree</b>                                     | kurz mitdämpfen   |
| 2 dl <b>Weisswein</b> (z. B. Chasselas)                             | dazugiessen, aufkochen, Haxen wieder begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren. Haxen herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen |
| 2 dl <b>Fleischbouillon</b>   |   |
| 400 g <b>fest kochende Kartoffeln</b> , in ca. 3 cm grossen Würfeln |   |
| 300 g <b>Bodenkohlraabi</b> , in ca. 3 cm grossen Würfeln           |   |
| 300 g <b>Wirz</b> , in Streifen                                     | alles in den Topf geben, aufkochen, Hitze reduzieren. Haxen wieder begeben, zugedeckt ca. 25 Min. weiterschmoren  |
| 180 g <b>saurer Halbrahm</b>  | daruntermischen   |
| ½ Teelöffel <b>Salz</b> , wenig <b>Pfeffer</b>                      | würzen, nur noch warm werden lassen   |

### Tipps

- Statt Bodenkohlraabi Küttiger Rübeli, Rüebli, Sellerie oder ProSpecieRara Randen (Chioggia) verwenden.
- Statt Schweinshaxen 800 g Schweinsvoressen verwenden. Fleisch die ganze Schmorzeit im Topf lassen.

**Pro Person:** 19 g Fett, 39 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 1937 kJ (463 kcal)

