

Schüfeli

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ziehen lassen: ca. 1 Std.

1 kg geräuchertes Schüfeli

ca. 3 Liter Wasser

in einer hohen Pfanne aufkochen. Schüfeli begeben, bei kleiner Hitze knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Std. ziehen lassen

Pro Person: 22 g Fett, 51 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 1687 kJ (403 kcal)

Dazu passt: Senfrüchte-Püree (siehe unten), Orangensenf (siehe unten).

Senfrüchte-Püree: 1 Glas **Senfrüchte**, entsteint, mit 4 Esslöffel **Sud** pürieren, zum Siedfleisch servieren.

Orangensenf

Ergibt ca. 1 dl

1 **unbehandelte Orange**, wenig abgeriebene Schale und ganzen Saft, mit 1 Esslöffel **Zucker** ca. 5 Min. köcheln (ergibt ca. 2 Esslöffel), abkühlen, mit 5 Esslöffel **mildem Senf** mischen.

Das Rezept eignet sich auch für:

- **Geräuchertes:** Rippli, Rollschinkli, Speck, Kalbs- und Rindszunge.
- **Würste:** Blutwürste, Leberwürste, Saucissons, Schüblig, Siedwürste, Weisswürste, Wienerli usw. (siehe unten).

Variante: **Schüfeli mit Sauerkraut** (Bild 1).

Würste ziehen lassen

- Würste müssen mit Wasser bedeckt sein.
- Würste knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Das Wasser darf nie kochen, das würde der Konsistenz und dem Geschmack schaden und die Würste zum Platzen bringen.
- Für Würste mit einer **Kochzeit unter 20 Min.** (z. B. Wienerli, Weisswürste): Pfanne mit Wasser füllen, aufkochen, Platte ausschalten, Würste ins Wasser geben, zugedeckt ziehen lassen.
- Für Würste mit einer **Kochzeit über 20 Min.** (z. B. Blutwürste, Saucissons): Pfanne mit Wasser füllen, aufkochen, Hitze reduzieren, Würste ins Wasser geben, offen bei kleinster Hitze knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

Hinweis: Angaben auf der Verpackung beachten oder sich vom Metzger beraten lassen.



Schüfeli mit Sauerkraut
500 g **rohes Sauerkraut** in eine weite Pfanne geben, **Schüfeli** darauflegen, je 2 dl **Weisswein** und **Wasser** dazugießen, einige **Wacholderbeeren** nach Belieben begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Std. garen. Sauerkraut nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



So spritzen Würste nicht beim Anschneiden
Ein Stück **Brot** auf die Würste legen, mit einer Gabel durchs **Brot** stechen. Das **Brot** saugt den Saft auf.

Tabelle mit den Zeiten für Sieden/Ziehenlassen

Fleischstücke	Sieden/Ziehenlassen
Rindfleisch	
Rindszunge (ca. 1 kg)	ca. 3 Std.
Siedfleisch (ca. 1¼ kg)	ca. 2 Std.
Kalbfleisch	
Kalbszunge (ca. 700 g)	ca. 1¾ Std.
Schweinefleisch	
Rippli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Rollschinkli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Schüfeli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Speck (ca. 250 g)	ca. 40 Min.
Geflügel	
Poulet (ca. 1½ kg)	ca. 1 Std.
Pouletbrüstli (je ca. 180 g)	ca. 10 Min.