



## Stingl mit Bauch und gebackenen Kniala für 4 Personen

### Rezept „Stingl mit Bauch“

4 Kohlrabi  
4 Karotten  
¼ Liter Fleischbrühe  
2 Esslöffel Essig  
etwas Kümmel  
4 Scheiben Schweinebauch  
Salz und Pfeffer zum Würzen

### Rezept „gebackene Kniala“

1,5 kg Kartoffeln  
4 Eier  
Salz  
Mehl  
Butterfett zum Ausbacken



### **Zubereitung „Stingl mit Bauch“**

Die Kohlrabi und die Mohrrüben werden geschält und klein gerieben. Die geriebenen Kohlrabi und Mohrrüben werden in einen Kochtopf gegeben und mit der Fleischbrühe und 2 Esslöffel Essig übergossen. Gewürzt wird das Gemüse mit Kümmel.

Die Bauchscheiben werden von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer gewürzt und auf das Gemüse im Topf gelegt.

Das Gemüse und das Fleisch werden einmal zum Aufkochen gebracht und dann bei mittlerer Temperatur ca. 60-90 Minuten weiter gekocht.

### **Zubereitung „gebackene Kniala“**

Die Kartoffeln werden geschält und klein gerieben. Die geriebene Kartoffelmasse in ein Sieb über eine Schüssel geben und ca. 15 Minuten abtropfen lassen, damit das Wasser aus der Masse austritt.

Das aufgefangene Abtropfwasser vorsichtig abgießen. Der Bodensatz (Stärke) bleibt jedoch in der Schüssel und wird mit der Kartoffelmasse verrührt. Der Kartoffelmasse werden die Eier, Salz und Mehl zugegeben und kräftig verrührt.

In die heiße Pfanne wird das Butterfett gegeben. Wenn dieses zerlaufen ist, wird die Kartoffelmasse in Form von kleinen Plätzchen in die Pfanne gegeben und von beiden Seiten goldbraun gebacken.