



Heidefrühstück

ca. 8 Gläser à 250g

1000 g magerer Schweinebauch ohne Schwarte
1000 g mageres Schweinefleisch (z.B. Schinkenbraten)
1 TL Majoran
1 gestr. TL Thymian
1 gestr. TL gem. Piment
1 gestr. TL gem. Koriander
1 gestr. TL gem. Muskatblüte
1 gestr. TL Pfeffer grob gemahlen oder im Mörser zerstoßen
40-44 g Pökelsalz
200 g Zwiebeln

Fleisch in Stücke schneiden und durch die 3-mm-Scheibe wolfen
Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln
Alle Gewürze vermengen

Fleisch, Zwiebeln und Gewürze in eine Schüssel geben und gut vermengen (z.B. mit dem Knet-
haken der Küchenmaschine). In Weckgläser füllen (ca. 250 g in ein ¼ l - Glas) und bei 100° 60
Min. einwecken.