Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Gekochte Zwiebelmettwurst

Ein Rezept von Gekochte Zwiebelmettwurst, am 14.11.2026

Zutaten

800 g	fetter Schweinebauch (ohne Schwarte)
4	große Zwiebeln (ca. 250 g)
30 g	Nitritpökelsalz
5 g	Zucker
800 g	Schweinefleisch (Nacken)
2	Knoblauchzehen
10 g	gemahlener schwarzer Pfeffer
3 g	gemahlene Muskatblüte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 7 Gläser (à 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Schweinebauch sorgfältig von Sehnen und Knorpeln befreien, zusammen mit dem Schweinenacken in ca. 2 cm große Würfel schneiden und 1 Std. kalt stellen. Die beweglichen Fleischwolfteile ebenfalls kalt stellen.

2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden, die Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Das Fleisch mit dem Pökelsalz bestreuen und durch den Fleischwolf (Lochscheibe 8 mm) geben. Fleischmasse mit Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Zucker und Muskatblüte locker vermischen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

3. Eine große Auflaufform mit hohem Rand mit einem Geschirrtuch auslegen. Fleischmasse in saubere Gläser füllen. Dabei 1-2 cm Platz bis zum Glasrand lassen, da sich die Masse während des Garens stark ausdehnt. Gläser verschließen und in die Auflaufform stellen, sodass sie sich nicht berühren. So viel heißes Wasser einfüllen, dass die Gläser zu zwei Drittel darin stehen (siehe Seite 107).

4. Die Auflaufform mit den Gläsern in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Ofen auf 90° (Umluft 80°) einschalten. Die Zwiebelmettwurst 3 Std. einkochen, zwischendurch bei Bedarf heißes Wasser nachgießen. Die Gläser in der Auflaufform erkalten lassen.