

Gebackenes Eisbein

Für 4 Portionen

2 große Eisbeine	2 Zitronen	1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 TL Salz	2 TL Kreuzkümmel
1 TL Pfeffer	Stärkemehl	

Die Eisbeine waschen und Borsten entfernen. Die Haut mit einem scharfen Messer oder mit einer Rasierklinge mehrmals tief über Kreuz einschneiden.

Eine große Tasse halb voll mit dem frisch gepressten Zitronensaft füllen. Dazu die fein gehackten Knoblauchzehen und Zwiebel, Salz, Kreuzkümmel sowie Pfeffer geben und umrühren. Diese Masse in die Schlitzte vom Eisbein stopfen und mit dem Rest die Eisbeine einreiben.

Das Fleisch in einen entsprechend großen Topf oder Bräter geben und 3/4 mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, zwischendurch den Schaum abschöpfen und ab und zu die Eisbeine wenden. Wenn sie gar sind (Gabelprobe), aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und von den Knochen befreien.

Die Fleischstücke mit dem Sud in den Bräter geben und im Backofen 30 Minuten backen, bis das Fleisch von allen Seiten schön braun ist. Auch hier wieder mehrmals wenden.

Die Soße abschmecken und evtl. etwas mit Stärkemehl binden.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder ein leckeres frisches Knoblauch- oder Kräuterbaguette sowie ein grüner Salat.

Tipp:

Eignet sich auch sehr gut als Partyessen, da man es 1-2 Tage zuvor vorbereiten kann.

NN am 06. Februar 2026