

Home-made Döner mit Rotkabis und Bier-Zwiebeln



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 55 min

Aktivzeit: 55 min

Marinieren: 3 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Nierstück vom Schweizer Schwein, am Stück
- 3 EL** Olivenöl
- 1 TL** getrockneter Rosmarin
- 1 TL** getrockneter Majoran
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- 400 g** Rotkabis
- Salz
- 3 EL** Weissweinessig
- 3 TL** flüssiger Honig
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL** Rapsöl
- 2** Zwiebeln
- 30 g** Butter
- gemahlener Kreuzkümmel
- 2 dl** dunkles Bier
- 1** kleiner grüner Salat
- 1 EL** Bratbutter
- 2** Fladenbrote

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 660** kcal
- 41 g** Eiweiss
- 38 g** Kohlenhydrate
- 36 g** Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Mit Schweinen gegen Food Waste.

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

- 1** Nierstück längs dritteln. Olivenöl mit Rosmarin, Majoran, Cayennepfeffer und Paprikapulver mischen und das Fleisch damit rundherum bestreichen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden marinieren.

- 2 Rotkabis fein hobeln, mit Salz mischen und von Hand 10 Minuten kräftig kneten. Essig mit Honig, Salz, Pfeffer und Rapsöl verrühren, über den Rotkabis geben und gut mischen. Zugedeckt ziehen lassen.
- 3 Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, mit Bier ablöschen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Salatblätter verlesen und klein zupfen.
- 4 Eine Bratpfanne mit Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen und die Nierstücke darin rundherum während 4–5 Minuten kräftig anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 5–6 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen.
- 5 Fleisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, diese nochmals in die Pfanne geben und mit dem Bratensatz verrühren.
- 6 Fladenbrote halbieren, im Toaster kurz erwärmen und mit allen Zutaten nach Belieben füllen.