

Geflügel Rezepte

Diät Geflügelwurst Selber Machen

Gattung: Fleischgerichte, Geflügel, Wurst, Herzhaft

2 kg	Geflügelfleisch (Nach Geschmack)		-gehäuften Ei.)
1 kg	magerer Schweinebauch ohne -Schwarte	1	gestr. Ei. weißer, -gemahlener Pfeffer
4	Eier	1	gestr. Ei. Edelsüßpaprika
60 g	Diätsalz (ca. 3 schwach	200 g	Zwiebeln

Geflügelfleisch und Schweinebauch 1 Stunde vorkochen und mit den Zwiebeln durch die 4,5-mm-Scheibe drehen.

Eier und vorher gemischte Gewürze zugeben und innig vermischen.

Wurstmasse in Kalle-lop- oder Tripanhüllen stopfen und 60 Min. bei 72GradC brühen.

Nicht einkochen !!!