

Inge Munstermann
Breloher Str. 52

29633 Munster
Telefon 05192 / 2808

Heidschnuckenkeule

Eine Spezialität aus der Heide

1 Heidschnuckenkeule ca. 2,5 kg
ca. 5 Eßlöffel Oel
200 gr. Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Ltr. Rotwein
Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Suppengrün

Die Schnuckenkeule mit Oel einreiben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.

Die Keule dann rundherum schön braun anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, das Suppengrün ebenfalls schneiden und zur Keule geben, alles kurz durchschmoren lassen - Knoblauch feingehackt zugeben, mit Rotwein angießen und alles abgedeckt ca. 2 Std. schmoren lassen.

**Die Soße mit etwas Speisemehl und saurer Sahne binden.
Dazu Butterböhnchen und Salzkartoffel reichen.
Natürlich aus der Heide!
Das schmeckt!**

Ihre Inge Munstermann