



Rezept No. 18 von

**REBECCA
CLOPATH**

Chef- und Naturköchin
und Eco-Preisträgerin
www.natur-kochart.ch



(sinngemässe Fotos)

Zutaten für 4 Personen:

200g Kopf
25g Zwiebel
80g Leber
200g Fleisch, mager
25g Nierenfett
5g Knoblauch, gepresst
3g Wiesensalbei, gehackt
10g Alpen Salz, Bex

für die Kartoffeln

400g kleine Kartoffeln
5g Wiesenkümmel

für den Guten Heinrich

20g Zwiebeln
20g Butter
400g Guter Heinrich

für das Walnuss-Pesto

80g Walnüsse
20g Butter
60g Walnussöl
4g Sel a l'Ancienne, Bex

Wurst im Glas

1. Den Kopf zusammen mit Zwiebeln in Würfeln, mit Wasser bedeckt und beschwert, auf niedriger Hitze mind 4 h weich garen. Oder im Zirkulator vacuumiert mit 200g Wasser bei 68°C 4-5 h weich garen.
2. Den entstandenen Fond auf 400ml reduzieren und abkühlen. Alle Zutaten müssen kalt weiter verarbeitet werden. Den Kopf in Streifen schneiden.
4. Leber und mageres Fleisch in 3x3 cm grosse Stücke schneiden beides kurz, hiess sautieren.
5. Das Nierenfett säubern und mit allen Zutaten durch den Wolf drehen (Lochscheibe 3,5 mm).
6. Gut mit Knoblauch, Wiesensalbei und Salz vermengen und mit dem reduzierten Sud kurz und auf erhöhter Stufe in der Maschine homogen rühren.
7. In hitzebeständige (Weck-)Gläser füllen und 30min bei 95°C Dampf garen. 12 h abkühlen lassen. Kann kalt oder temperiert serviert werden. Verschlossen und kühl gelagert kann die Wurst im Glas mehrere Monate aufbewahrt werden.

Kartoffeln im Wiesenkümmel Sud

Kartoffeln im Salzwasser, bedeckt und zusammen mit dem Wiesenkümmel speckig kochen. Langsam und lange.

Guter Heinrich

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in der Butter dünsten. Den Guten Heinrich zupfen und waschen, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Mit Salz abschmecken. Je nach belieben länger oder nur kurz garen. Natürlich kann etwas Rahm den Geschmack noch abrunden.

Walnuss-Pesto

Die Walnüsse leicht hacken und rösten. Anschliessend zusammen mit Butter, Walnussöl und Salz in einem Mixer grob pürieren. Nach Wunsch kann noch etwas Alpkäse dazu geraffelt werden.

