



**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

300 g Karotten  
20 g Knoblauchzehen  
2 Stk. Lorbeerblätter  
10 Stk. Pfefferkörner, schwarz  
500 g Speckschwarte  
1 Stk. Schweinestelze  
Kräutersalz  
150 g gelbe Zwiebeln  
150 g Knollensellerie  
150 g Erbsen  
1 Stk. Blattsalat  
Apfelessig  
Kürbiskernöl

**Mein persönlicher Tipp**

Mit verschiedenem Gemüse kann diese traditionelle Sulze immer verfeinert werden.:

**Michaela Mauerhofer**  
Seminarbäuerin aus Greinbach

**Quellen:**

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

## Schwartlsulze mit Gemüse auf saisonalem Blattsalat

**Zubereitung**

**Schwartlsulze**

- Zutaten (für 4 Portionen): 100 g Karotten, 20 g Knoblauchzehen, 2 Stk Lorbeerblätter, 10 Stk Pfefferkörner (nicht gemahlen), 500 g Schweineschwarten, 1 Stk Schweinstelze (oder 1/2 Sauschädl), 150 g Zwiebel und Kräutersalz
- In einem großen Topf alle Zutaten hineingeben und Fleischteile weichkochen.
- Anschließend die Flüssigkeit in ein flaches Gefäß abgießen.
- Das Fleisch von den Knochen ablösen und klein würfelig schneiden.
- Die Schwarten in feine Streifen schneiden.
- Das kleingeschnittene Fleisch und die Schwarte in das flache Gefäß geben.
- Gemüse der Sulze beifügen und kurz umrühren.
- Am besten über Nacht – es reichen bei niedrigeren Temperaturen auch ein paar Stunden - in den Kühlschrank stellen.
- Durch das Kaltstellen ist die Sulze durch die natürliche Gelatine am nächsten Tag schön fest und fertig zum Genießen.
- Die obere entstandene Fettsschicht wird vor dem Servieren entfernt.
- Mit mariniertem Salat hübsch anrichten.

**Gemüse**

- Zutaten (für 4 Portionen): 200 g Karotten, 150 g Sellerie und 150 g Erbsen
- Karotten und Sellerie im Ganzen dämpfen. Erbsen nur ganz kurz der Hitze aussetzen.
- Karotten und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden.

**Saisonaler Blattsalat**

- Zutaten (für 4 Portionen): 1 Grazer Krauthauptel bis hin zu Chinakohl im Winter, Apfelessig, Kürbiskernöl und Kräutersalz
- Salat waschen und mit einer Marinade aus Apfelessig, Kürbiskernöl und Kräutersalz abschmecken.

