

## **Bellschoau**

### Zutaten:

1 kg gutes, frisches Schweinemett vom Metzger (das ist bereits gewürzt)  
2 EL Butterschmalz oder Raps- bzw. Sonnenblumenöl

### Soße:

8 mittelgroße Zwiebeln  
1 EL Mehl (gehäuft)  
300 ml Wasser  
100 ml Bratensoße (Instant)  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Teilen Sie das Mett in vier Portionen und formen Sie mit nassen Händen daraus gleichförmige Klopse
- Achten Sie darauf, dass das Hack rundum glatt und geschlossen ist. Es darf keine Risse haben!
- Bringen Sie die Klopse jetzt in eine ovale Form und achten Sie wiederum darauf, dass die Oberfläche geschlossen bleibt!
- Erhitzen Sie das Butterschmalz in einer Pfanne und braten Sie die Bellschoau bei mittlerer Hitze von allen Seiten gleichmäßig an bis sie rundum schön braun sind
- Währenddessen können Sie die Zwiebeln schälen und in mittelgroße Spalten schneiden
- Nehmen Sie die Bellschoau aus der Pfanne und stellen Sie sie zur Seite
- Braten Sie in der gleichen Pfanne die Zwiebel an und bräunen Sie sie leicht
- Bestäuben Sie die Zwiebeln mit dem Mehl, rühren Sie alles etwas durch und löschen Sie die Masse mit 300 ml Wasser ab
- Legen Sie die Bellschoau zu den Zwiebeln. legen Sie einen ausreichend hohen Deckel auf und schmoren Sie alles für 30 min
- Gießen Sie ggfs. noch etwas Wasser nach. Die Zwiebeln sollen allerdings nicht in der Flüssigkeit schwimmen!
- Die Bellschoau sind gar, wenn nach dem Einstechen klarer Fleischsaft austritt.
- Gießen Sie 100 ml angerührte Instantsoße zu und schmecken Sie die Soße leicht mit Salz und Pfeffer ab
- Legen Sie die Bellschoau auf Teller und gießen Sie die Zwiebelsoße darüber

Dazu passt am besten frisches Sauerteigbrot.

Das Rezept geht zurück auf Georg Philipp ("Pätter") und seine Frau Katharina, die in Watzenborn-Steinberg bereits 1906 das Lokal "Die goldene Nuss" betrieben.

Natürlich kann man das Rezept auch mit Hackfleisch halb und halb machen, das ist aber nicht original und müsste auch vorher gewürzt werden!

Guten Appetit!