

Geröstetes Markbein mit Knoblauch



Zubereitungszeit

10 Minuten + 10 Stunden wässern + ca. 30 Minuten rösten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 640 kcal

Eiweiss: 8 g

Fett: 48 g

Kohlenhydrate: 45 g

Zutaten für 4 Portionen

20	Markbeine
2	Knoblauchknollen
5 EL	Olivenöl
12	Brotscheiben à ca. 40 g
	Fleur de sel
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Am Vortag Markbeine in kaltem Wasser einlegen.
2. Am Zubereitungstag Backofen auf 200 °C vorheizen. Markbeine aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Knoblauchknollen quer halbieren. Markbeine und Knoblauch auf ein Blech legen. Mit Öl beträufeln und in der Ofenmitte ca. 30 Minuten rösten.
3. Inzwischen Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fettzugabe braun anrösten. Markbeine und Knoblauch aus dem Ofen nehmen. Mark mit einem Löffel aus dem Knochen lösen. Knoblauch mit einem Messer aus der Schale drücken. Beides auf die Brotscheiben streichen. Mit Fleur de sel und Pfeffer bestreuen. Dazu passt Salat.