



Vorbereitungszeit
30 Minuten
Zubereitungszeit
ca. 18 Stunden
Ergibt
6-8 Portionen

Tjälknöl
ca. 1 kg gefrorener
Elchbraten
1 l Wasser
50 g Salz
50 ml Sojasauce
1 EL Zucker
1 Knoblauchzehe
1 TL zerstoßener
schwarzer Pfeffer
1 TL getrockneter
Thymian

Eingelegte rote Zwiebel
2 rote Zwiebeln
200 ml Wasser
100 ml Brantweinessig,
12%ig
90 g Zucker

Panzanella
8 Scheiben helles Brot
vom Vortag
6 rote Tomaten
6 gelbe Tomaten
1 Salatgurke
150 ml Rotweinessig
150 ml Olivenöl
1 Tasse (200 ml Inhalt)
eingelegte rote Zwiebeln,
siehe links
1-2 Bund grüner Spargel,
gekocht
8 gegrillte Kopfsalatherzen
4 gehackte Frühlingzwiebeln
frische Kräuter, z. B. Basilikum,
Kerbel, Petersilie
Salz und schwarzer Pfeffer

Tjälknöl vom Elchbraten

Tjälknöl ist ein perfektes Sommergericht, wenn man noch ein Stück Elchbraten im Gefrierschrank hat. Brot mag ich in allen Formen sehr gerne, und wenn Sie noch nie einen Salat mit Brot vom Vortag gemacht haben, dann sollten Sie unbedingt einmal eine Panzanella probieren.

Tjälknöl

Den Backofen auf 70°C Heißluft vorheizen. Legen Sie das gefrorene Fleisch in eine ofenfeste Form und geben Sie es für etwa 8 Stunden in den Backofen. Die Zutaten für die Marinade kräftig aufkochen und dann abkühlen lassen. Das gegarte Fleisch in einer Schüssel mit der Marinade übergießen. Sie können das Fleisch auch in einen Vakuumbbeutel oder einen verschließbaren Plastikbeutel geben. Anschließend mindestens 10 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Wischen Sie das Fleisch mit etwas Küchenpapier ab, schneiden Sie es in dünne Scheiben und servieren Sie es.

Eingelegte rote Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die übrigen Zutaten abmessen und kräftig aufkochen lassen. Geben Sie die Zwiebel in ein Gefäß und gießen Sie die heiße Mischung darüber. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Panzanella

Würfeln oder rupfen Sie das Brot in grobe Stücke und geben Sie es in eine große Schüssel. Tomaten und Gurke waschen und schneiden und zum Brot geben. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Abschmecken und mit dem Fleisch servieren.