



WDR
NR. 52

der HOBBYTHEK

Diesmal:

ES GEHT UM DIE WURST Von Würsten, Pasteten und Delikateß-Sülzen

Liebe Zuschauer, die Hobbytheke hat mit diesem Thema eine Tradition aufgegriffen, die noch im vorigen Jahrhundert in das Repertoire jeder Küche gehörte, etwa wie heute das Backen. Das gilt insbesondere für ländliche Gebiete, in denen es auch für Nicht-Landwirte üblich war, zumindest ein bis zwei Schweine so nebenbei in einer kleinen Stallhütte zu halten. Ich, Jean Pütz, kann mich persönlich noch gut daran erinnern; ich stamme aus dem Moselstädtchen Remich in Luxemburg, und dort hielten die meisten Familien, wie auch meine Eltern, bis Anfang der 60-er Jahre einige Schweine im Hinterhof, vor allem zur Verwertung von Küchenabfällen wie Kartoffelschalen, Gemüse- und Brotresten usw., denn Schweine fressen fast alles. Wenn man heute vom Recycling, von Wiederverwertung von Abfällen spricht, damals war's selbstverständlich.

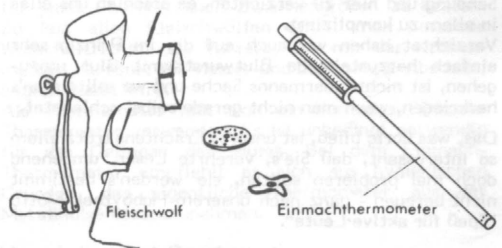
In Deutschland machte man's ähnlich. In strukturschwachen Gebieten gibt's das heute, wie man mir sagte, immer noch. Frau Neander-Kohlstrunck aus Langenhagen bei Hannover, die gelegentlich für die Verbraucher-Beratungsstelle Köln tätig war, schrieb mir, daß die Hausschlachtung beispielsweise im Harz, wo sie herkommt, noch richtig organisiert ist; sie machte mich darauf aufmerksam, daß es dort noch Männer gibt, die im Sommer beim Bau arbeiten, im Winter aber sich in fachmännische Metzger verwandeln, um die Hausschlachtungen für Privatleute durchzuführen. Wörtlich schreibt sie: "Oft wird das benötigte Schwein (nicht schwerer als 3 Zentner, sonst ist es zu fett, aber auch nicht viel leichter, denn sonst gibt's zu viel Abfall), bereits im Frühjahr beim Bauer bestellt, es wird dann besonders behandelt, z. B. kommt es nicht - wie die Schweine, die der Bauer zur Eigenverwertung züchtet - in die Schnellmast.

Im Winter wird es dann geschlachtet. Der Hausschlachter bringt morgens seine Gerätschaften mit, das Schwein wird abgestochen und an der Leiter aufgehängt." Nachdem der Trichinenbeschauer das Fleisch untersucht hat - dies geschieht in Deutschland mit jedem Schwein - kann es verarbeitet werden.

"Wir", schreibt Frau Neander-Kohlstrunck, "schlachten zur Zeit in einem kleinen Dorf an der Weser; wir gehen dazu zu einem Hausschlachter hin, denn uns fehlen die Räumlichkeiten. Er hat dort einen

eingerichteten Schlachtraum mit allen notwendigen Gerätschaften. Um 10 Uhr morgens fahren wir hin und abends können wir alles, Frischfleisch, in Dosen eingemachtes Fleisch und Wurst mit nach Hause nehmen. Nach 6 Wochen holen wir dann noch unsere Räucherware ab. Kostenpunkt: DM 650,- für Lohn und Schwein alles inclusive, dafür haben wir dann das ganze Jahr (4 Personen) köstliche Wurst und Schinken. Diese Angelegenheit ist nicht nur vom Preis her interessant, sondern die Wurst ist gesünder und schmackhafter, da keine Zusätze wie Milcheiweiß o. ä. enthalten sind."

Ich erwähne dies hier, verehrte Leser, um Ihnen vielleicht einen zusätzlichen Tip zu geben; vielleicht regt es sie an, sich in Ihrer Gegend mal zu erkundigen, ob es solche Möglichkeiten nicht auch gibt.



Würsten ohne zu wurschteln

Für das, was wir Ihnen im folgenden vorstellen wollen, brauchen Sie solchen Aufwand nicht, wir haben darauf geachtet, daß alles in der normalen Küche hergestellt werden kann. Das einzige, was man an Spezialgeräten benötigt, ist ein Fleischwolf und ein Küchen- oder Einmachthermometer.

Als wir das Thema angingen, versuchten wir's zunächst mit der gemeinen Fleischwurst. Unsere Idee war, sie als Basis für verschiedene Varianten zu nehmen. Zum Beispiel wollten wir Schinkenwurst, Bierwurst, Brühwurst, Knoblauchwurst und Pfefferwurst, Kräuterwurst usw. herstellen. Wir schauten den Metzgern über die Schultern und stellten zunächst mal fest, daß so eine professionelle Wurstküche erheblich mechanisiert ist, daß da doch manch' teure Maschine drin steht.

Eine der größten und teuersten ist die sogenannte Cuttermaschine, in der die Grundmasse für die Fleischwurst - das sogenannte Brät - hergestellt wird.

In dieser Maschine rotieren scharfe Messer mit mehr als 5.000 U/min. Sie zerkleinern das Fleisch zu einer feinen, brei-ähnlichen Masse. Das ist deshalb nötig, weil sich bei einer gelungenen Wurst Fett, Wasser und das tierische Eiweiß zu einer homogenen Masse verbinden müssen, die später nicht wieder in ihre Einzelbestandteile zerfällt. Fett und Wasser müssen eine vollkommene Emulsion eingehen, dazu braucht man einen Emulgator; im vorliegenden Fall erzeugt man diesen durch mikroskopisch feine Zerkleinerung der Fleisch- bzw. Eiweißzellen. Und das alles bei einer Temperatur, die 20 bis 25°C nicht überschreiten darf, trotz der hohen Rotations-Geschwindigkeit der Messer. Deshalb fügt der Metzger Eis mit unter die zu zerkleinernden Fleischstücke. In der Fleischwurst ist also stets ein erheblicher Wasseranteil, was aber an sich nicht negativ zu beurteilen ist; sie wird dadurch sogar saftiger.

Das Problem der Selbstherstellung der Fleischwurst liegt nun genau darin, daß im Haushalt die Technik des Cutterns nicht oder nur sehr schwer nachzuvollziehen ist. Wir probierten's trotzdem in vielen Versuchsreihen. Wir drehten das Fleisch mehrmals durch die feinste Lochscheibe des Wolfs und anschließend gaben wir's - unter ordnungsgemäßen Hinzufügen von Eis - in einen Küchenmixer. Zunächst einmal gab der nach einigen Minuten seinen Geist auf, die Sehnen hatten ihn blockiert. Wir entschulten das Fleisch sorgfältiger und versuchten's nochmal mit einem stabileren Mixer-Modell. Das Brät sah gut aus, aber in der später abgebrühten Wurst lösten sich die Bestandteile wieder auf. Pech gehabt! Mit der Zeit klappte es etwas besser. Die besten Ergebnisse erzielten wir mit einem robusten Universal-Zerkleinerer. Trotzdem haben wir uns entschlossen, auf die Präsentation der Fleischwurst-Herstellung in der Sendung und hier zu verzichten, es erschien uns alles in allem zu kompliziert.

Verzichtet haben wir auch auf die im Prinzip sehr einfach herzustellende Blutwurst; mit Blut umzugehen, ist nicht jedermanns Sache und wo sollte man's herkriegern, wenn man nicht gerade selbst schlachtet.

Das, was übrig blieb, ist unseres Erachtens trotz allem so interessant, daß Sie's, verehrte Leser, umgehend doch mal probieren sollten, sie werden's bestimmt nicht bereuen - ganz nach unserem Hobbythek-Motto "Spaß für aktive-Leute".

Fettig, fettig?

Noch ein Wort zum Fett in der Wurst. Eine unserer Absichten war, eine möglichst fettarme Wurst zu entwickeln; auch damit haben wir Schiffbruch erlitten - Wurst mit reduziertem Fettanteil schmeckt einfach nicht. Fett in der Wurst dient also nicht nur dem besseren Profit der Metzger. Trotzdem kann man mit Fug und Recht behaupten, daß ohne die Wurst das Fleisch in unseren Kochtöpfen und Pfannen noch teurer wäre, denn in der Wurst werden Fleischsorten genießbar, die sonst Abfall wären, so können sie in die Mischkalkulation des Metzgers eingehen.

'Ran an die Wurst

Als erstes schlagen wir Ihnen vor, es mal mit der Leberwurst zu versuchen. Beachten Sie vor allem die auf unserer Grundmasse aufgebauten Abwandlungen, bei denen Sie auch Ihrer eigenen Phantasie freien Lauf lassen können.

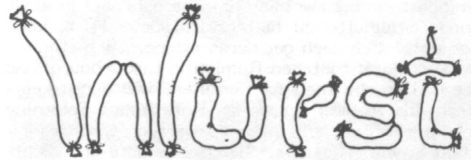
Die zweite Wurstart, die wir vorstellen, ist eigentlich gar keine; es geht um Pasteten. Sie haben, besonders

in der französischen, belgischen und luxemburgischen Küche eine tiefverwurzelte Tradition. Unsere Rezepte stammen von dort teils aus erster Hand, wir haben sie allerdings weiter entwickelt und variiert. Dank gebührt insbesondere meinem Schulkamerad Germain Gretsich aus Remich/Luxembourg, der - selbst Chefkoch - als einer der besten Kenner der luxemburgischen, belgischen und französischen Küche gilt. Ihm verdanken wir auch das Grundrezept des phantastischen Leber-Soufflés und der Quiche Lorraine.

Als letztes folgen die Sülzen, die wir deshalb vorstellen, weil sie die einzigen Wurstarten darstellen, die auch ohne Fett phantastisch schmecken; insbesondere, wenn sie mit Wein zubereitet werden.

Noch ein Wort zu den vielen Wurstrezepten, die in Kochbüchern und Illustrierten zu finden sind. Wir haben einige ausprobiert und keine besonders guten Erfahrungen gemacht. Oft z. B. findet man als Zutaten Brot, Haferflocken, Mehl usw. darin. Wir meinen, das gehört nicht in die Wurst. Selbstgemachte Wurst muß keineswegs, ja darf sogar nicht der des Metzgers nachstehen - so jedenfalls haben wir unsere Rezepte konzipiert.

Wir wollen damit aber keineswegs den Metzger Konkurrenz machen, im Gegenteil - vielleicht konnten wir mit dieser Sendung ein wenig Verständnis für diesen Beruf und für die Fleischwaren allgemein wecken.



Ein wenig Wurstologie

Die Wurst ist eines unserer beliebtesten Grundnahrungsmittel und das schon seit langer Zeit, denn die Wurst hat eine alte Tradition.

Schon in Homers Odyssee (ca. 700 v. Chr.) wird sie erwähnt als mit Fett und Blut gefüllter Ziegenmagen. Im alten Rom waren schon Brat-, Schweins- und Blutwürste bekannt. Allerdings wirken die Beschreibungen dieser Wurstarten auf uns heute nicht gerade appetitanregend.

Das wird schon anders bei den überlieferten Rezepten aus dem Mittelalter. In dieser Zeit erlebte die Wurst in Deutschland einen Boom. Die bekanntesten Sorten waren damals schon Brat-, Blut-, Leber- und Hirnwürste. Ein Garantie für gute Qualität gaben die strengen Kontrollen der Wurst. Das Fleischerhandwerk kannte besonders viele Bestimmungen. Es gab Vorschriften, was in die Wurst hineindurfte und was nicht und natürlich Strafe bei Mißachtung dieser Gesetze.

Ungefähr im 16. Jahrhundert soll so auch das Scherzwort "Hanswurst" entstanden sein.

Auch Goethe, so wird berichtet, war ein Wurstliebhaber und -kenner. Von seiner Schwester ließ er sich hausgemachte Wurst aus seiner Heimat schicken.

Die Vorliebe der Deutschen für ihre Wurst hat sich bis heute jedenfalls erhalten. Immerhin sagt die Statistik aus, daß jeder Bundesbürger im Durchschnitt pro Jahr ca. 20 kg Wurst ißt. Mittlerweile kennen wir ca. 1.500 verschiedene Wurstarten. Diese Vielzahl ist auch bedingt durch die regionalen Spezialitäten. Zu den Wurstarten, die überall bekannt und auch beliebt sind, zählt ohne Zweifel die Leberwurst.

Leberwurst - selbstgemacht macht Spaß

Die Leberwurst gehört mit zu den ältesten Wurstsorten, die je hergestellt wurden. Es muß schon einen Grund haben, daß sie heute immer noch so gern gegessen wird. Durch ihren Lebergehalt wird ein relativ hoher Nährwert bedingt. Spitzenqualitäten enthalten ca. 25 bis 30 % Leber und außerdem nur noch mageres Fleisch und Fett. Einfache Leberwurst hat nur noch einen Leberanteil von 10 bis 15 Prozent, und außer Fleisch und Fett überwiegend Innereien, Schwarten und Sehnen. Es gibt drei Qualitätsstufen, die in den "Freiwilligen Qualitäts-Richtlinien" des Fleischerhandwerks festgelegt sind:

1. Die Spitzenqualität kann mit Angabe über Herkunft des Rezepts, z. B. "Westfälische", "Kölner" oder "Thüringer" versehen werden, oder mit den Bezeichnungen wie "fein", "erstklassig", "prima", "echte", "Original" usw.
2. Die mittlere Qualität wird ohne zusätzliche Kennzeichnung verkauft.
3. Die einfache Qualität muß als solche zu erkennen sein, z. B. "einfache Leberwurst" oder "Leberwurst einfach".

Nun wissen Sie gleich, woran Sie sind, wenn Sie demnächst einkaufen oder vielleicht sogar versuchen, in eigener Herstellung zu wursten. Das ist bei der Leberwurst gar nicht so schwer, sie läßt sich relativ leicht zu Hause in der Küche zubereiten. Unser Ergebnis stellen wir hier vor.

Die Leberwurst-Herstellung

Die Leberwurst gehört zur Gruppe der Kochwürste, ihre Grundbestandteile sind Fett, Fleisch und natürlich Leber. Gut geeignet sind Schweineleber und frischer durchwachsender Schweinebauch, der sowohl mageres Fleisch als auch Fett enthält. Stattdessen lassen sich beispielsweise auch mageres Schweinefleisch und fetter, frischer Speck zu gleichen Teilen verwenden. Entscheidend ist die ausgewogene Mischung zueinander, d. h., die Fettmenge darf nicht beliebig reduziert werden, sonst leiden Konsistenz und Geschmack der Wurst erheblich: sie wird zu fest und trocken. Diese Erfahrung haben wir bei unseren Versuche selbst gemacht, als wir eine möglichst fettarme Wurst herstellen wollten. Unser Grundrezept von 40 % Leber und 60 % durchwachsendem Bauchfleisch enthält eine Mindestmenge an Fett, die kaum mehr verringert werden sollte.

Der relativ hohe Leberanteil bewirkt einen sehr intensiven Lebergeschmack der Wurst, stärker als man es bei gekaufter gewohnt sein wird. Man kann die Lebermenge allerdings ganz nach Geschmack reduzieren, z. B.:

25 % Leber
und entsprechend
75 % durchwachsender Schweinebauch

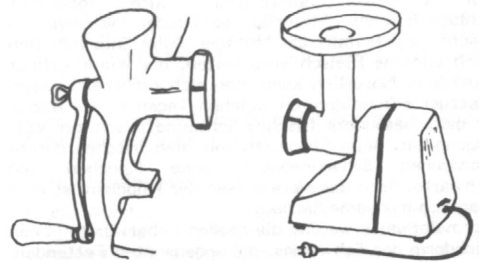
Dabei erhöht sich dann allerdings der Fettanteil der Wurst. Will man dies vermeiden, so gibt es noch andere Variationsmöglichkeiten:

Der Anteil von 60 % durchwachsendem Schweinebauch bleibt erhalten, die Lebermenge wird reduziert - evtl. sogar bis auf 20 % - und der Rest ergänzt durch mageres Schweinefleisch (z. B. von der Schulter). Schon kleine Veränderungen der Mengen bringen spürbare Geschmacksabweichungen.

Doch nun zur eigentlichen Herstellung

Benötigt werden folgende Hilfsmittel:

- * Fleischwolf
- * Wurstfülltrichter
- * Küchenthermometer bis 100° C



Fleischwölfe sind im Handel aus Kunststoff oder Gußeisen erhältlich. Letztere sind an der Arbeitsplatte festgeschraubt. Dafür gibt es in modernen Einbauküchen evtl. keine Möglichkeit, hier eignen sich nur Kunststoffwölfe. Für normale Haushaltsmengen genügen handbetriebene Geräte, allerdings sind auch elektrische Wölfe nicht sehr teuer. Wir haben mit zwei Geräten experimentiert; mit einem der Firma Moulinex, Typ 244 "jeannette" (Preis: DM 59,80), und mit dem elektrischen Fleischwolf Marke Jupiter, Bestell-Nr. 861500 (Preis: DM 129,-), beide funktionieren sehr gut; der erstere allerdings ist sehr laut und deshalb nicht zu empfehlen, denn auch Lärm ist Umweltverschmutzung.

Die im Zubehör enthaltenen Lochscheiben sind normalerweise ausreichend. Es gibt aber in der Regel für jedes Fabrikat auch Zwischengrößen zu kaufen. Zu fast allen Fleischwölfen erhält man passende Wurstfülltrichter als Vorsatz, der mit der Kronenmutter, die sonst das Messer und die Lochscheibe hält, angeschraubt wird.

Als Thermometer läßt sich ein normales Einkochthermometer verwenden. Es ist unbedingt notwendig für das Gelingen der Wurst. Bei dem Einkochthermometer empfiehlt es sich aus hygienischen Gründen, das eigentliche Thermometer aus der Metallhülse herauszunehmen.

Unser Leberwurst-Grundrezept

Berechnet für 1 Kilo Wurstmasse:

- | | |
|---------|--|
| * 400 g | Schweineleber |
| | ggf. 250 - 500 g, wenn Sie das Rezept variieren wollen; entspricht einem Leberanteil von 25 bis 50 % |
| * 600 g | frischer durchwachsender Schweinebauch (darf nicht zu mager sein), ohne Knochen und Schwarte |
| | Variation: ggf. 750 - 500 g, entspricht 75 bis 50 % Fleisch und Fett |
| * 1 | große Zwiebel |
| * 1 | Schweineschmalz zum Andünsten |
| * 1 | schwach gehäufte Teelöffel weißer Pfeffer |

- * 1 gestrichener Teelöffel Muskat
- * 3 gehäufte Teelöffel Majoran
- * 1-2 Teelöffel Salz
- * Schweinedarm für Leberwurst (Dickdarm oder Kranzdarm)
- * Pökelsalz für die Pökellake

Zur Leberwurst-Herstellung sollte möglichst schlachtfisches Material verwendet werden, so macht es jedenfalls der Metzger. Allerdings läßt sich auch anderes Fleisch verarbeiten, die Wurst gelingt trotzdem. Natürlich kann man sich rechtzeitig beim Metzger erkundigen, an welchen Tagen in der Woche er ganz besonders frisches Schweinefleisch zur Verfügung hat. Beim Einkaufen holt man frischen durchwachsenen Schweinebauch ohne Knochen und Schwarte, denn das Herauslösen der Knochen ist eine ziemlich mühsame Sache.

Normalerweise werden die großen Leberwürste in den **Dickdarm** des Schweines, die sogenannten Fettenden, gefüllt. Sie sind ziemlich breit und eignen sich besser für größere Würste. Für nur 1 Kilo Wurstmasse ist ein **Kranzdarm** zweckmäßig. Die fertige Wurst sieht dann auch ansprechender aus.

Sie fragen sich, wo bekomme ich diese Därme her. Nun, Ihr freundlicher Metzger wird Sie sicher nicht im Stich lassen, und sie Ihnen verkaufen. Sie erhalten solche Därme in größeren Mengen auch in Fachgeschäften für Metzgereibedarf, die fast immer in der Nähe eines Schlachthofes zu finden sind. Die Därme sind durch Einsalzen haltbar gemacht, so daß die größere Menge, die man in der Regel dort kaufen muß, nicht stört, denn sie halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Jahren.

Vor dem Verarbeiten müssen sie - natürlich stets nur die jeweils benötigte Länge (für 1 kg Wurstmasse ca. 40 - 60 cm) - gut gewässert werden, und zwar indem man sie ca. 5 Std. in Wasser einlegt. Zu Beginn und am Ende der Prozedur sollte der Darm unter fließendem Wasser gründlich durchgespült werden. Damit kann man auch das Wässern verkürzen, wenn man mal keine Zeit hat. In der Zwischenzeit sollte auch das Fleisch gepökelt werden (s. dazu unbedingt unser Kapitel "Pökeln - eine Sache mit zwei Seiten"). Auch die Leber kann mitgepökelt werden.

Ist das Fleisch lange genug in der Pökellake durchgezogen (1/2 bis 1 Tag), so holt man es heraus, und spült es unter fließendem lauwarmem Wasser ab. Dann würfelt man den Schweinebauch, so daß die Stücke nachher gut in den Fleischwolf passen. Das Bauchfleisch gibt man in soviel kochendes Wasser, daß es gut bedeckt ist und läßt es ca 1 bis 1 1/2 Std. weichkochen.

Indessen wird die rohe Leber von den Gallengängen befreit und ebenfalls in Stücke geschnitten. Die Zwiebel schneidet man in Scheiben und dünstet sie mit Schweineschmalz in der Pfanne. Auch die Gewürze werden abgemessen. Außer den bereits angegebenen, kann man - je nach Geschmack - natürlich noch andere verwenden, z. B. Basilikum, Thymian, Paprika, Nelkenpulver, Cayenne-Pfeffer usw. Im übrigen sollte man beim Würzen ruhig mal etwas mehr Mut entwickeln, die Geschmacksnote wird dadurch individueller.

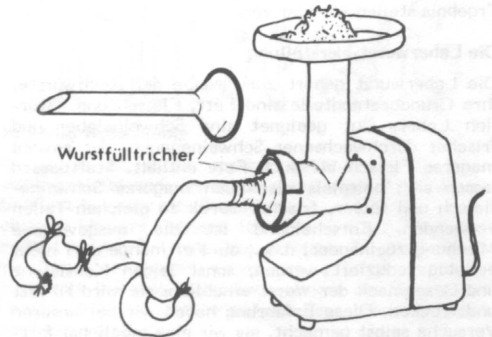
Ist der Schweinebauch fast gar gekocht, gibt man die Leberstücke dazu, und brüht sie höchstens 5 Minuten lang mit. Diese Zeit kann man verkürzen oder aber auch ganz auf das Brühen der Leber verzichten. Anschließend holt man Fleisch- und Leberstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Topf, gibt sie in eine Schüssel, gedünstete Zwiebeln und Gewürze darauf

und vermischt alles miteinander. Die Fleischstücke dreht man sofort - noch relativ heiß - durch den Fleischwolf, wobei man die feinste Lochscheibe benutzt, wenn man keine ausgesprochen grobe Wurst herstellen möchte. Wir raten sogar, die Leberwurstmasse noch ein zweites Mal durch die feine Scheibe des Wolfes zu drehen. Diesen zusätzlichen Arbeitsgang kann man sich ersparen, läßt man beim Füllen des Darmes das Messer und die Lochscheibe vor dem Trichter auf der Welle. Bei einer speziellen Wurstsorte mit Einlagestücken ist dies natürlich nicht angebracht.

Eine besonders feine Wurstmasse erzielt man in einem elektrischen Universal-Zerkleinerer. Hat man ein solches Gerät im Haushalt zur Verfügung, so ersetzt es weitgehend den Fleischwolf -bis auf das Füllen des Darmes. Das kann man notfalls auch von Hand mit einem breiten Trichter versuchen, was allerdings nur bei kleinen Mengen und relativ grober Wurstmasse ratsam ist.

Scheint die fertig zerkleinerte Wurstmasse doch zu trocken zu sein, läßt sich noch ein Trick anwenden: Von dem oben auf der Fleischbrühe schwimmenden Fett schöpft man etwas ab und vermischt es mit dem Wurstteig.

Zu beachten ist außerdem, daß die Wurstmasse immer kräftiger gewürzt schmeckt als die fertige Wurst. Einen Teil der Schärfe verliert die Wurst beim abschließenden Ziehen in heißem Wasser.

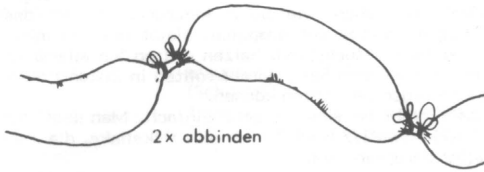


Der Wurstteig wird in die Därme gefüllt

Doch zunächst muß der möglichst noch warme Wurstteig in Därme gefüllt werden. Er sollte wenigstens noch 30°C haben, sonst läßt er sich nicht mehr gut verarbeiten. Dazu schraubt man den Wurstfülltrichter mit der Kronenmutter an den Fleischwolf und zieht den ganzen gewässerten Darm über die Spitze des Trichters. Die fertige Wurstmasse gibt man oben in den Wolf und dreht so lange, bis sie durch den Trichter gelangt ist, damit nicht zu viel Luft in die Wurst eingeschlossen wird. Dann erst bindet man das Ende des Darmes mit Schnur zusammen und beginnt mit dem Füllen der Wurst. Dies ist der komplizierteste Arbeitsgang bei der Wursterstellung. Am besten macht man es zu zweit oder im Team. Das Wurstmachen wird so zum Spaß für die ganze Familie. Wichtig ist die Vermeidung von Luftblasen, da diese die Haltbarkeit der fertigen Wurst wesentlich verringern. Man versucht also beim Füllen der Wurst die Luft rechtzeitig herauszudrücken. Entsteht trotz aller Vorsicht doch noch Luftblasen, so kann man sie mit einer dünnen Nadel aufstechen.

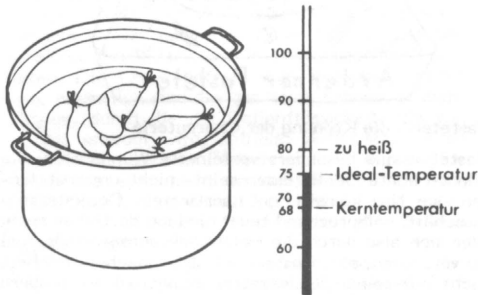
LEBERWURST-ARTEN A LA HOBBYTHEK

Eine ganz einfache Variante ist die



Damit die Wurst nicht allzu lang wird, kann man sie alle 15 bis 20 cm unterteilen. Dazu den bereits gefüllten Darm verdrehen und zweimal in kurzem Abstand abbinden, dazwischen lassen sich später die Würste problemlos trennen. Die Teigreste aus dem Wolf können bei der letzten Wurst noch mit Hilfe des abgeschraubten Wurstfüll-Vorsatzes per Hand nachgefüllt werden.

Bedenken Sie beim Abbinden, daß die Wurstmasse sich beim Erhitzen noch leicht ausdehnt und füllen den Darm nicht übermäßig stramm; sonst ist später beim Abkochen die Gefahr des Platzens gegeben. Das kann übrigens auch bei minderwertigen Därmen passieren, dann entstehen aus Ihrer Leberwurst unförmige Leberknödel.



Die Leberwurst muß pasteurisiert werden

Anschließend gibt man die Wurst in den Topf mit der Fleischbrühe zurück und erhitzt sie. Dabei stellt man das Thermometer in den Topf und achtet genau darauf, daß die Temperatur mindestens 75°C erreicht, sonst wird die zum Pasteurisieren im Innern der Wurst notwendige Kerntemperatur von 68°C nicht erreicht. Allerdings darf die Quecksilber-Säule 80°C auf gar keinen Fall überschreiten. Steigt sie etwas höher, platzt der Darm leicht und die ganze Mühe war umsonst. Deshalb Vorsicht: der Elektroherd kann beispielsweise noch auf kleinster Stufe nach entsprechender Zeit die Temperatur über 80°C erreichen. Es läßt sich also nicht vermeiden, daß Sie das Thermometer "im Auge" behalten. Nach ca. 1 Stunde ist die Wurst im Kranzdarm fertig, eine dickere Wurst braucht 1 1/2 Std. Die Wurst holt man vorsichtig aus der Brühe und kühlt sie ca. 10 Minuten in kaltem Wasser ab. Sie ist nun fertig. Wer möchte, kann sie nun noch anröuchern, dann wird sie haltbarer. Das Wie des Räucherens haben wir ja bereits in einer Hobbytheke gezeigt; eine einfache Prozedur, die jeder zu Hause nachvollziehen kann (s. dazu Hobbytheke Buch III).

Die etwas mühevollen Arbeit des Darmfüllens kann man sich auch ersparen und stattdessen die Wurstmasse in Gläsern einkochen.

Soweit das Grundrezept. Dieses läßt sich jetzt beliebig variieren.

Grobe Leberwurst mit ganzen Leberstücken

Ein Teil der Leber wird nicht durch den Wolf gedreht, sondern gewürfelt und in ganzen Stücken unter die Wurstmasse gemischt. Das sieht im Anschnitt besonders appetitlich aus. Beim Füllen muß die Lochscheibe und das Messer aus dem Wolf herausgenommen werden.

Eine Leberwurstart, in die man besonders Kreativität hereinstecken kann, ist die

Kräuter-Leberwurst

In die Wurstgrundmasse (grob oder fein), mischen Sie möglichst viele frische oder getrocknete (aber vorher eingeweichte), grobgeschnittene Kräuter ein, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln, Knoblauch, Porree usw.; natürlich auch sonstige Kräuter. Außer dieser Wurst empfehlen wir noch folgende - besonders delikate - Sorten:

Pfeffer-Leberwurst

Sie ist für Liebhaber des grünen Pfeffers gedacht, die immer zahlreicher werden. Die eingelegten - und deshalb weichen - grünen Pfefferkörner werden gründlich mit der Grundmasse vermengt; auf 1 kg Masse etwa 20 bis 30 g.

Kapern-Leberwurst

Sie sollten's auch mal mit unserem Einfall versuchen, Kapern in die Leberwurstmasse einzurühren. Die Kapern im Papierhandtuch etwas abtrocknen lassen und untermischen. Schmeckt sehr pikant. Pro kg benötigt man ca. 50 g möglichst große Kapern.



Leberwurst mit Pilzen

Dazu kleine oder zwei- bis viertgeteilte große Champignons (sterilisiert) in den Teig einmischen. Bei dieser Wurst kann man fast schon von einer Pastete sprechen, das gilt ganz besonders für den nächsten Vorschlag:

Trüffel-Leberwurst

Hier handelt es sich um eine ausgesprochene Spezialität - eine hoffähige Delikatesse, die allerdings wegen der Trüffel - einer seltenen Pilzart - sehr teuer ist. Trüffel erhält man in Delikatessen-Geschäften entweder frisch oder in Dosen - in einer Salzbrühe eingeweckt. Eine kleine Dose kann schon DM 30,- bis DM 50,- kosten. Es gibt weiße und schwarze Trüffel. Die schwarzen schmecken in der Wurst kräftiger und sind besser geeignet. Die festen Trüffelnocken - pro kg Wurst vielleicht 2 bis 3 - werden in kleine Würfel geschnitten und unter die Leberwurstmasse gemischt. Bei einer Party werden Ihre Bekannten nur noch so staunen, wie gut sich eine solch' wertvolle Wurst auch als individuelles Geschenk eignet, wie fast alles, was wir Ihnen diesmal vorstellen; wie wär's da z. B. mit einer

Kalbs-Leberwurst

Zu diesem Thema ist noch einiges allgemeines zu sagen. Wir müssen z. B. ein gut gehütetes Geheimnis der Metzger verraten. Die Kalbsleberwurst, die man beim Metzger kauft, enthält nämlich in der Regel alles andere als Kalbsleber, eine Tatsache, die, wie wir aus einer kleinen eigenen Umfrage entnommen haben, kaum einem Verbraucher bekannt ist, - uns übrigens zunächst auch nicht. Das einzige, wodurch sich die Kalbsleberwurst von der anderen Leberwurst unterscheidet, ist ein Anteil von ca. 20 bis 30 % Kalbfleisch.

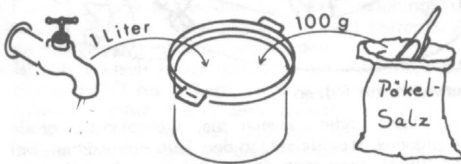
Zur Ehrenrettung der Metzger sei hier aber gesagt, daß die Kalbsleber keine wesentliche geschmackliche Verbesserung bringt - und Kalbsleber würde die Wurst nicht unerheblich verteuern. Nur sollte man dem Verbraucher das auch mal sagen.

Hier unser Kalbsleberwurst-Rezept, das wir den Metzgern abgeschaut haben. Wenn Sie wollen, können Sie natürlich anstelle der Schweineleber Kalbsleber nehmen - probieren Sie mal den Unterschied.

Man nehme:

- * 300 g gut durchwachsenes Kalbfleisch (z. B. Brust, Hals, nicht zu mager oder vom Nackenstück)
- * 350 g frischer durchwachsender Schweinebauch
- * 350 g Schweineleber

Bei diesem Rezept kommt es darauf an, daß das Kalbfleisch wirklich gut mit Fett durchgewachsen ist, sonst wird die Wurst zu trocken und fest. Ist das Kalbfleisch zu mager, so gibt man etwas fetten frischen Speck hinzu. Man verwendet hier die gleichen Gewürze wie bei anderer Leberwurst. Sie sehen, daß Variations-Spektrum allein beim Thema Leberwurst ist groß. Wer hier noch weiter experimentiert, gerät leicht in ein Spezialgebiet: die Pasteten. Zuvor aber noch einige Worte zum Pökeln.



Pökeln - eine Sache mit zwei Seiten

Pökeln war ursprünglich eine Methode der Fleisch-Konservierung. Heute hat es diese Funktion fast völlig verloren, der Metzger pökelt nur noch, damit das Fleisch - auch wenn es gekocht ist - immer noch schön rosig aussieht. Es ist zu einem Trick für's Auge geworden. Ungepökelt Fleisch wird, wenn man's kocht, grau und unansehnlich. Das Pökelsalz verhindert das. Wirksubstanz in diesem Spezialsalz ist Natriumnitrit, das nur etwa zu 0,5 % unter normales Kochsalz gemengt ist. Daß es so wenig ist und auch nur sein darf (das wird behördlich streng kontrolliert), liegt daran, daß dieses Nitrit ein umstrittener Stoff ist, dem in hohen Konzentrationen krebserregende Eigenschaften zugeschrieben werden. Allerdings wollen wir hier keine Pferde scheu machen; in den geringen Mengen, in denen das Nitrit im Pökelsalz enthalten ist, halten die Nahrungsmittel-Chemiker es für harmlos. Wenn Sie Ihre Wurst machen, können Sie selbst entscheiden, ob Sie pökeln wollen oder nicht;

besser sieht die Wurst aus, wenn das Fleisch vorgepökelt ist, eben wie beim Metzger. Da wir das Pökelsalz später gut abspülen, bleibt nur ein minimaler Nitrit-Rückstand. Salzen sollten Sie allerdings nicht mit diesem Salz, darauf sollten in Zukunft auch die Metzger verzichten können.

Das Pökeln an sich ist sehr einfach. Man legt das Fleisch etwa 1/2 bis 1 Tag in eine Pökellake, die man selbst anrühren kann.

Man nehme auf:

- * 1 Liter kaltes Wasser
- * 100 g Pökelsalz.

Das Ganze verrührt man und fertig ist die Lake. Das Fleisch schneidet man so, daß 500 g etwa 4 Teile ergeben. Größere Stücke müssen länger eingelegt werden, damit die Wirksubstanz bis ins Innere eindringen kann. Das Fleisch legt man dann in die Lake, deckt die Schüssel ab und läßt es in der Küche stehen. Das Pökelsalz erhalten Sie bei jedem freundlichen Metzger für ein paar Pfennige.



Pasteten - die Krönung der Charcuterie

Pasteten sind besonders verfeinerte Wurstsorten. Sie können echte Delikatessen sein - nicht umsonst fehlen sie in keinem gut sortierten Delikatessengeschäft, entsprechend teuer sind sie dort aber auch. Wer sich also durch die Hobbythek anregen läßt, mal zu versuchen, eine Pastete selbst zu machen, reichert nicht nur seinen Speisezettel individuell an, sondern kann auch Geld sparen - besonders wenn mal ein Fest steigen soll, denn auch ihre optische Attraktivität ist nicht zu unterschätzen. Obwohl sich Pasteten durch besondere Raffinesse auszeichnen, gibt es durchaus solche, die sehr einfach und problemlos herzustellen sind. Jeder kann sie leicht selbstmachen, sofern er einen Backofen hat. Eine Pastete, die man frisch aus dem Ofen holt, ist eben doch etwas anderes als eine bereits fertig gekaufte.

Was man vorher besorgen muß:

- * 1 Fleischwolf oder elektrischen Universal-Zerkleinerer
- * 1 große oder mehrere kleine feuerfeste Pastetenformen

Der Fleischwolf wurde bereits bei der Wurstherstellung eingehend besprochen. Pastetenformen gibt es in unterschiedlichen Preislagen im Handel. Auch andere feuerfeste Töpfe und Schüsseln aus Keramik oder feuerfestem Glas lassen sich dafür verwenden. Manchmal gibt's solche Formen in großen Kaufhäusern in der Delikatessen-Abteilung für ganz wenig Geld.

Unsere erste Empfehlung ist eine echte Ardenner Pastete, für deren vorzüglichen Geschmack wir garantieren. Die Pastete stammt aus den Luxemburger Ardennen, die man dort Ösling nennt. Diese deftige Bauernspezialität wird Ihnen ebenso gut schmecken wie uns.

Die Ardenner Pastete - eine Freude für den Gaumen und für's Auge

Man nehme:

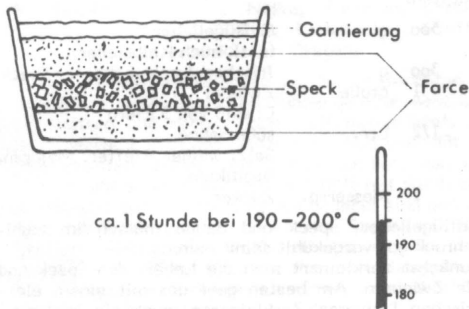
* 500 g	mageres Schweinefleisch (Schulter)
* 500 g	frischen durchwachsenen Schweinebauch ohne Knochen und Schwarte
* 250 g	Schweineleber (schmeckt auch sehr gut ohne)
* 125 g	geräucherten gewürfelten Schinkenspeck oder Schinken Zwiebeln
* 100 g	Schweineschmalz zum Braten
* 3-4	Eier
* 4 cl	Cognac (2 Schnapsgläser)
* 10 cl	Madeira (5 Schnapsgläser)
* 5-6	gehäufte Teel. Majoran
* 2	gestrichene Teel. weißer Pfeffer
* 20 g	grüner Pfeffer

Wer möchte, läßt die Leber weg und verdoppelt die Schinkenmenge. Das rohe Fleisch sollte auch hier nach Möglichkeit vorgepökelt werden (s. Seite 6). Die rosa Farbe der fertigen Pastete sieht im Anschnitt noch appetitlicher aus als bei der Wurst.

Nach dem Pökeln wird das Fleisch wieder gut unter fließendem Wasser gewaschen. Die Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten und in Schweineschmalz angebraten. Die Leber befreit man von den inneren Sehnen, eigentlich sind das gar keine Sehnen, sondern die Gänge, durch die die Gallenflüssigkeit, die von der Leber erzeugt wird, abfließt. Außerdem sollten auch die Sehnen aus dem Fleisch entfernt werden. Sie brauchen das aber nicht so gründlich zu machen; wenn Sie jedoch ganz darauf verzichten, wird wahrscheinlich ihr Fleischwolf meutern, die Sehnen können ihn blockieren.

Dann Zwiebeln und ggf. Leber leicht anbraten, danach Schweinefleisch, Schweinebauch, Zwiebeln und Leber durch die grobe Scheibe drehen.

Zum besseren Binden dieser Masse kommen die rohen Eier hinzu. Cognac und Madeira vermischt man mit den abgemessenen Gewürzen und rührt alles unter die Fleischmasse, die sogenannte Farce.



In eine gefettete Pastetenform gibt man anschließend schichtweise Farce und den gewürfelten Schinkenspeck, schiebt die Form in den vorgeheizten Backofen (Elektroherd: 190 bis 200°C, Heißluftherd entsprechend weniger, Gasherd: Stufe 4) und läßt sie ca. 1 Stunde, evtl. auch etwas mehr, backen. Bei mehreren kleinen Formen verringert sich die Backzeit, das müssen Sie mal ausprobieren.

Während des Backens bildet sich etwas Brühe, die man nach Ende der Backzeit, beim Herausholen der Form, in ein Gefäß abschüttet.

Brühe und Pastete läßt man etwas abkühlen und stellt sie zum völligen Erkalten in den Kühlschrank. Die Pastete läßt sich jetzt schon als eine Art pikanter Fleischkäse essen. Sie schmeckt vorzüglich, aber die Augen essen schließlich mit. Deshalb wollten wir nicht darauf verzichten, die Pastete zu dekorieren und mit Aspick zu überziehen.

Bei den Dekorations-Elementen ergibt sich eine riesige Auswahl. Lorbeerblätter können bereits vor dem Backen aufgelegt werden. Alles andere besser nachher, z. B. der Länge nach gespaltene Peperoni, Gurken, Cornichons, Paprika, Senfkörner (besonders wichtig), Kapern, saure Maiskölbchen usw. Auch kandierte Früchte, frisches oder eingemachtes Obst, z. B. Äpfel, Ananas, Kirschen, Mandarinen usw., eignen sich vorzüglich.

Das alles wird dann überzogen mit Aspick. Er läßt sich relativ leicht herstellen aus Aspickpulver. Dies ist im Handel erhältlich und in größeren Packungen (z. B. 100 g) preiswerter als Gelatine. Genauso gut läßt sich aber auch Blatt-Gelatine verwenden. Im Prinzip ist alles das gleiche Material (s. auch Kap. "Gelatine - das Rückgrat der Süßen", S.10).

Aspickherstellung

Für 1/2 Ltr. Aspick benötigt man:

* 20 g	Aspickpulver oder Gelatine
* 200 g	kaltes Wasser
* 300 g	fettfreie Brühe und herber Wein (weiß o. rot)

Das Pulver übergießt man mit dem Wasser und läßt es ca. 10 Min. quellen. Die abgessene Brühe muß nun so kalt sein, daß das obenauf schwimmende Fett erstarrt ist und sich abschöpfen läßt. Auch der kleinste Rest muß sorgfältig entfernt werden, da er sich sonst oben auf dem fertigen Aspick absetzt und die Dekoration verschandelt. Die fettfreie Brühe wird anschließend mit herbem Weiß- oder Rotwein zu insgesamt ca. 300 g (0,3 l) ergänzt. Rotwein eignet sich wegen der dunklen Farbe besonders gut. Im Topf erhitzt man die Mischung auf 80°C.



Die angegebenen Temperaturen bei der Aspickherstellung sollten unbedingt beachtet werden, da von ihrer Einhaltung das Gelingen der ganzen Sache abhängt. Bei 80°C rührt man das mit Wasser gequollene Aspickpulver dazu. Die dabei absinkende Temperatur läßt man wieder auf 75 bis 80°C klettern. Steigt sie höher, so leidet die Gelierfähigkeit des Aspicks. Über 70°C muß er jedoch auch erhitzt werden, denn Aspick ist ein guter Nährboden für Bakterien, und die Sterilisations-Temperatur, bei der Bakterien abgetötet werden, liegt bei ca. 68°C. Damit wird die Haltbarkeit des Aspicks entscheidend verlängert. Dazu trägt auch jede Art von hinzugefügter Säure, wie z. B. von herbem Wein, Essig oder Zitronen bei. Sie verhindert ein schnelles Bakterien-Wachstum.

Den heißen Asplik läßt man dann auf ca. 30°C abkühlen und füllt zunächst den Rand der Pastete - die beim Backen etwas geschrumpft ist - aus. Den restlichen Asplik gibt man erst kurz vor dem Erstarren - in dickflüssigem Zustand - über die garnierte Pastete. Das Ganze wirkt dann dekoriert besonders plastisch und appetitlich. So eine fertige Pastete ist eine wahre Augenweide. Sollte der Asplik versehentlich etwas zu fest geworden sein, kann man ihn vorsichtig wieder leicht erwärmen.



Wildpastete - die Pastete für Jäger und Gejagte

Für Freunde von Wildfleisch haben wir noch eine weitere Spezialität zu bieten, eine vorzügliche Wildpastete.

Man nehme:

* 200 g	Hasenfilet
* 250 g	Geflügelleber (Puten, Hähnchen usw.)
* 250 g	frischer durchwachener Schweinebauch (nicht zu mager)
* 250 g	Wildfleisch (z. B. Hirsch- oder Rehglasch oder Hasenfleisch)
* 125 g	fetter frischer Speck
* 100 g	geräucherter durchwachener Speck oder Schinkenspeck
* 250 g (1 kl. Dose)	Mischpilze oder Pfifferlinge
* 2	Eier
* 1/2 Eßl.	Weinessig
* 1 Teel.	scharfes Paprika
*	Pfeffer, evtl. Salz
* 1 Spritzer	Worcestersauce
* 3	Wacholderbeeren (zerdrückt)

Für die Marinade:

* 1 Glas	Portwein (ca. 150 ccm)
* 1/2 Teel.	Thymian
* 1/2 Teel.	Majoran
* 1/2 Teel.	Salz

Das Hasenfleisch wird in Streifen geschnitten und über Nacht in ein verschlossenes Gefäß in die Marinade mit Portwein und Gewürzen eingelegt.

Das restliche rohe Fleisch, außer dem geräucherten und dem fetten Speck, also nur Geflügelleber, Schweinebauch und Wildfleisch werden nach Vorschrift gepökelt (s. S. 6). Dieser kleine Aufwand lohnt sich durchaus, wenn Sie nachher die fertige Pastete im Anschnitt sehen, werden Sie es bestätigen.

Anschließend wird das gepökelte Fleisch unter lauwarmem Wasser gründlich gewaschen und gemeinsam mit dem frischen fetten Speck durch die feine Scheibe des Fleischwolfes gedreht.

Die Pilze aus der Dose werden grob gehackt, der geräucherte durchwachsene Speck wird in Streifen oder Würfel geschnitten.

Die Hasenfilet-Streifen holt man aus der Marinade und brät sie in der Pfanne kurz mit Schweineschmalz an.

Die Marinade rührt man mit den Pilzen, dem Speck, den Eiern und den restlichen abgemessenen Gewürzen unter die Fleischmasse.

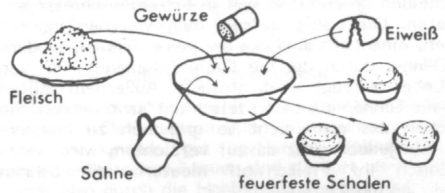
In die vorgefettete Pastetenform gibt man zunächst eine Schicht Fleisch-Farce, darauf Hasenfilet-Streifen und obenauf wieder Fleischmasse.

Die Form wird in den vorgeheizten Backofen geschoben (Elektroherd: 190 bis 200°C, Gasherd: Stufe 4) und - je nach Größe - ca. 1 bis 1 1/2 Std. gebacken. Anschließend garniert man die Pastete und überzieht sie mit Asplik (s. S. 10). Serviert wird sie mit einer süß-scharfen Stachelbeer-Sauce.

Stachelbeer-Sauce à la Sauce Cumberland

* 1 Glas	Portwein
* 4 Eßl.	Stachelbeer-Marmelade
* 1/2 Teel.	Senf
* 1 Teel.	Essig
*	Salz, Pfeffer
* 1 Prise	Ingwer
* 1 Eßl.	Rosinen
* 1-2 Spr.	Tabasco oder Sambal Oleg

Die Rosinen stellt man 1 Std. vorher in heißes Wasser, damit sie quellen und weicher werden. Sämtliche Zutaten werden miteinander verrührt und zum Kochen gebracht. Anschließend läßt man die Sauce wieder abkühlen und bringt sie kalt auf den Tisch.



Lebersoufflé - nehmen Sie's leicht

Beim Lebersoufflé handelt es sich um eine vorzügliche Vorspeisen-Pastete, die in kleinen Töpfchen heiß serviert wird, z. B. mit Madeira-Sauce. Das Lebersoufflé schmeckt allerdings auch kalt hervorragend als Brotaufstrich.

Zutaten:

* 500 g	Geflügelleber (evtl. auch Kalbsleber)
* 300 g	frischer durchwachener Speck
* 1 große	Zwiebel
*	Eiweiß von 5 Eiern
* 1/2 Ltr.	süße Sahne
*	Salz, weißer Pfeffer, Majoran, Basilikum
* 1 Messersp.	Zucker

Geflügelleber, Speck und Sahne müssen im Kühlschrank gut vorgekühlt sein.

Zunächst zerkleinert man die Leber, den Speck und die Zwiebeln. Am besten geht das mit einem elektrischen Universal-Zerkleinerer, auch ein leistungsstarker Küchenmixer läßt sich dafür verwenden. Ist Ihr Mixer nicht so stark, geben Sie das Fleisch zuerst durch den Fleischwolf und dann in den Mixer. Vorsicht: das Fleisch darf nicht zu warm werden, höchstens 20 bis 25°C, sonst gerinnt das Eiweiß im Fleisch, deshalb wurde es auch vorgekühlt. Das vom Eigelb getrennte Eiweiß schlägt man ganz leicht an, damit es sich untereinander besser vermischt und rührt es mit den Gewürzen unter die Fleischmasse.

Danach läßt man die Masse im Kühlschrank ruhen und abkühlen. Ist sie kalt genug, fügt man nach und nach vorsichtig die ebenfalls gekühlte Sahne dazu. Sind Fleisch und Sahne zu warm, kann die Sahne dabei leicht gerinnen, also nochmals Vorsicht! Die fertige Masse gibt man in gefettete kleine Pasteten-Töpfchen oder ähnliche feuerfeste Schälchen. Die Formen dürfen nur zu 3/4 gefüllt werden, da das Soufflé naturgemäß stark nach oben aufgeht. Man schiebt es in den vorgeheizten Backofen (Elektroherd: 200°C, Gasherd: Stufe 4) und läßt es - je nach Töpfchengröße - ca. 20 Min. backen. Das Lebersoufflé soll aus dem Ofen sofort heiß auf den Tisch, da es leider sehr schnell wieder zusammenfällt.



Wenn Sie es mit Madeira-Sauce servieren wollen, kaufen Sie keine fertige aus der Dose, damit haben wir schlechte Erfahrungen gemacht; komponieren Sie Ihre Sauce selbst. Wenn es ganz schnell gehen soll, machen Sie einfach eine braune Soße und geben Madeira dazu.

Wünschen Sie etwas Raffiniertes, so prüfen Sie einmal das nächste Rezept. Es wurde uns in wesentlichen Teilen von Chefkoch Germain Gretsch aus Luxembourg vorgeschlagen.

Sauce Madère à la Germain

*	Kalbs- und Schweineknochen
*	Suppengemüse
*	Mehl
*	Rind- oder Kalbsbrühe
*	Weißwein
*	Rotwein
*	Tomatenpüree
*	Madeira
*	Butter
*	Gewürze: 1 Nelke, Thymian, Lorbeer, Salbei, Liebstöckel, Pfefferkörner, Oregano

Kalbs- und Schweineknochen werden im Backofen auf dem Blech angeröstet. Das Suppengemüse wird grob geschnitten und nach einiger Zeit mitgeröstet. Zuletzt bestreut man das Ganze mit Mehl und läßt das Mehl ebenfalls leicht anbräunen. Dann holt man alles heraus, gibt es in einen Topf und füllt mit Rind- oder Kalbsbrühe auf, bis die Knochen bedeckt sind und läßt sie 6 bis 7 Std. kochen. Eine halbe Stunde vor Ende der Kochzeit kommen Weiß- und Rotwein, Tomatenpüree und sämtliche Gewürze dazu. Die lange Kochzeit können Sie übrigens mit einem Schnellkochtopf wesentlich verringern.

Anschließend holt man die Knochen heraus, passiert die restliche Brühe durch ein Sieb und schmeckt sie mit genügend Madeira ab.

Stellt man eine größere Menge der Sauce her, so kann man sie einfrieren - in Portionsschälchen z. B. aus Aluminium oder Kunststoff, - oder in Gläsern einkochen. Will man die Sauce wieder auf den Tisch bringen, so kocht man sie kurz auf und rührt mit dem Schneebesen frische Butter unter.



Quiche Lorraine - eine Köstlichkeit aus Lothringen

Obwohl dieses Rezept nicht sehr viel gemein hat mit einer Pastete, haben wir es doch in unsere Sammlung aufgenommen, weil es so toll schmeckt, daß wir einfach nicht widerstehen konnten. In Frankreich wird es oft als Vorspeise zum Mittag- oder Abendmahl genommen, ebenso wie die Pasteten - kein gutes Restaurant kann auf die hausgemachte "Terrine du chef" verzichten, die vom Küchenchef selbsterstellte Pastete, auf die er meist sehr stolz ist. Die Quiche Lorraine hat es jedenfalls verdient, auch in Deutschland bekannter zu werden; wir wollen dazu beitragen.

Es handelt sich um eine Art Torte mit Käse-Schinken- und Sahne-Belag. Der große Vorteil: sie läßt sich wirklich im Handumdrehen zubereiten. Der Tortenteig braucht z. B. keine Treibmittel wie Hefe oder Backpulver. Und auch der Belag ist schnell fertig.

Hier das Rezept:

Für den Teig nehme man:

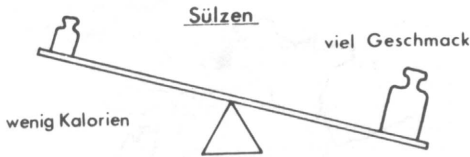
*	250 g	Mehl
*	150 g	Butter
*	1	Ei
*	1 Teel.	Salz
*	1/16 Ltr.	Wasser

Für den Belag:

*	5	Eier
*	1/2 Ltr.	süße Sahne
*	1 Teel.	Salz
*	1/2 Teel.	Pfeffer
*	1/2 Teel.	Muskat
*	250 g	geräucherter durchwachsener Speck
*	150 g	geriebener Emmentaler Käse

Zunächst wird der Teig vorbereitet. Dazu schüttet man das Mehl auf eine Arbeitsplatte und formt in der Mitte eine Kuhle, in die man das mit dem Wasser und Salz verquirlte Ei gibt. Ringsherum auf den Mehland legt man Flöckchen aus der vorher gut gekühlten Butter und vermenget alles rasch miteinander, damit der Teig kalt bleibt. Anschließend gibt man ihn in eine gefettete Springform oder in eine runde Pastetenform. Mit dem Teig bedeckt man den Boden und den Rand der Form und läßt ihn etwas ruhen. Inzwischen wird die Füllung zubereitet. Zunächst werden die Eier geschlagen, mit der flüssigen Sahne verrührt und gewürzt. Danach schneidet man den Speck in Streifen und gibt ihn mit dem Käse schichtweise in die Form. Darüber gießt man die Eier-Sahne-Mischung, schiebt das Ganze in den vorgeheizten Backofen (Elektroherd: 200°C, Gasherd: Stufe 4) und läßt es ca. 30 Minuten backen.

Anschließend wird die Quiche Lorraine sofort heiß serviert. Sie kann aber auch später - ohne wesentliche Geschmackseinbuße - im Backofen oder Grill wieder aufgewärmt werden. Warm sollte sie allerdings stets gegessen werden.



Sülzen - schmackhaft und kalorienarm

Eine kalorienarme Alternative zur relativ fettreichen Wurst, stellen die Sülzen dar; sie sind leicht verdaulich und eignen sich auch für Diäten. Ganz fachmännisch ausgedrückt besteht Sülze aus geschnittenem Fleisch in säuerlicher Brühe, die beim Erkalten zu Gelee erstarrt; allerdings nicht geklärt, also trüb ist. Auf das sogenannte **Klären** kommen wir gleich noch zu sprechen.

Im Gegensatz zur Sülze besteht Aspick zwar aus der gleichen oder ähnlichen Brühe, ist allerdings klar und durchsichtig. Mit Fleischzusatz nennt man das dann "Aspick mit Fleischinlagen". Allerdings wird auch hierfür manchmal die gebräuchlichere Bezeichnung Sülze gewählt. Dazu haben wir uns auch entschlossen, unsere **Sülze** ist eigentlich Aspick mit Fleischinlage. Sie sehen, selbst bei solch' alltäglichen Lebensmitteln gibt's noch definitorische Schwierigkeiten.

Wir haben uns aber auch gedacht, daß Sie, verehrte Leser, sich ein wenig für das interessieren, wieso diese besondere Art Fleischbrühe, wenn sie erkalte, plötzlich erstarrt? Deshalb hier ein kleiner Ausflug in die Wissenschaft!

Kollagene
für
Schönheit und Appetit

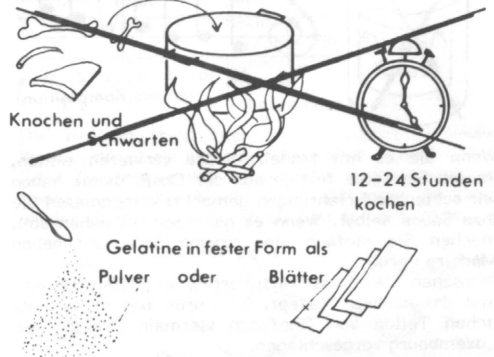


Gelatine - das Rückgrat der Sülzen

Der Stoff, der die Sülze zum Erstarren bringt, ist die Gelatine. Sie besteht aus tierischem Eiweiß. In der Gelatine gibt es fadenförmige Großmoleküle, die sich bei Temperaturen unter 20 bis 30°C gegenseitig - zum Teil schraubenförmig - verschränken bzw. verdrillen und die Flüssigkeit binden. Diese Moleküle bestehen im wesentlichen aus einer Kette von Aminosäuren, die Grundbausteine des Lebens. **Kollagen** nennt man diese mikroskopisch kleinen Fäden. Vielleicht ist dieser Begriff Ihnen schon einmal in Zusammenhang mit kosmetischen Produkten - z. B. Kollagen-Creme oder bei Kollagen-Milch - begegnet. Die kosmetische Industrie versucht dabei, dem Verbraucher immer wieder weis zu machen, diese Kollagene würden durch die Hautporen eindringen und die Haut festigen und straffen. Sie beruft sich dabei darauf, daß Kollagen in der Haut von Natur aus vorkommt und dort eine wichtige Rolle spielt, es ist die Substanz, die die Zellen zusammenhält. Das stimmt alles, nur gibt es keinerlei direkte Beweise, daß artfremde, außen durch Creme aufgetragene Kollagene auch von der menschlichen Haut aufgenommen und dort eingebaut werden. Aber das juckt die Werbemanager wenig - mit dem Prinzip "Hoffnung" hat die Kosmetikbranche schon immer gute Geschäfte gemacht.

gute Geschäfte gemacht.

Diese Randbemerkungen sind insofern interessant für unsere Überlegungen, als daß sie uns zeigen, woher man das Rohmaterial für unseren Aspick bekommt. Man findet es in Zellen der Lebewesen, vor allem in Haut, Knorpel und Knochen. Man gewinnt es, indem man Schweineschwarten, Schweine- oder Kalbspfoten, Knochen, Ohren, Schweine- und Kalbsköpfe usw. stundenlang ausgekocht. Der Metzger z. B. läßt sie 12 bis 24 Stunden kochen, um das Rohmaterial für seine Sülzen bzw. Aspick zu erhalten. Auch wir haben dies nachvollzogen. Dabei wurde uns aber bald klar, daß dies in der heimischen Küche außerordentlich unangenehm werden kann - auf deutsch: es stinkt die ganze Bude voll - nicht zu sprechen von den Energiekosten. Außerdem ist die Klärung der trüben Brühe ziemlich zeitaufwendig.



Deshalb hielten wir nach anderen modernen Methoden Ausschau. Diese Entscheidung fiel uns umso leichter, als daß die Alternative nichts mit künstlicher Chemie zu tun hat. Im Handel gibt es fertige Gelatine in fester Form - als Pulver oder als Blattgelatine -. Diese Substanz wird auf völlig natürliche Weise gewonnen durch Auskochen der erwähnten Terteile. Sie ist strengen lebensmittel-technischen Vorschriften unterworfen und ein absolut reines Naturprodukt mit 84 % tierischem Eiweiß in der Trockenmasse. Der Energie-Einsatz bei der industriellen Produktion der Gelatine ist erheblich rationeller als in der Küche, weil dies dort in großen gut isolierten Behältern erfolgt. Infolgedessen ist die handelsübliche Gelatine relativ preiswert. Am preisgünstigsten ist die Pulvergelatine oder auch Aspickpulver genannt, weil es in der Regel in größeren Packungen angeboten wird, z. B. 100 g-Packungen, die ca. DM 4,- kosten und für eine Aspickmenge von ca. 2 kg ausreichen. In Fachgeschäften für Metzgereibedarf (in der Nähe von Schlachthöfen zu finden) ist es meist noch wesentlich billiger zu haben.

Etwas teurer ist die aus der gleichen Grundsubstanz bestehende Blattgelatine. Ein kleines Päckchen unter 10 g kostet ca. DM 0,60. Der Geschmack der fertigen Sülze unterscheidet sich nicht von der ausgekochten Aspickgrundmasse, denn in unseren Rezepten verwenden wir als Flüssigkeits-Basis die Brühe, die durch das Abkochen des eingelegten Fleisches gewonnen wird. Außerdem schlagen wir eine Weinsülze vor, weil die in der Regel besser schmeckt und auch länger haltbar ist. Die Säure im Wein - verstärkt u. a. durch einen guten Schuß Essig - hemmt das Bakterien-Wachstum. So, nun aber genug der Theorie, nun erfolgt die Praxis.

Zunächst müßten Sie folgendes besorgen:

- * 1 Küchenthermometer
- * 1 Sieb
- * 1 Schaumlöffel
- * 1 weißes Baumwoll- oder Leinen-tuch, z. B. Windelstoff oder etwas dichter, ggf. Windeln doppelt nehmen

Hier unser Rezept:

Pikanter Weinaspik nach Art der Hobbythek-Köche

a)

- * 300 g mageres Fleisch (gepökelt)
- * 1/4 Ltr. Wasser
- * 1/2 Teel. Salz
- * Suppengrün wie: Möhren, Sellerie, Porree, Petersilie
- * Zwiebeln
- * 1 Lorbeerblatt
- * 1 Nelke
- * schwarze und weiße Pfefferkörner

b)

- * 0,2 Ltr. herben Weißwein (einfacher Tafelwein)
- * 30 g Aspickpulver oder Gelatine
- * 200 g kaltes Wasser
- * 1 guter Schuß Essig

zu a)

Als Fleischeinlagen sind geeignet: Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Zunge, Geflügel u. a. mehr. Auch gekochter Schinken oder Wurst lassen sich verwenden. Dabei muß man allerdings eine Brühe ohne Fleisch kochen. Die Fleischeinlagen aus frischem, rohem Fleisch sollten stets gepökelt sein, das macht sie umso appetitlicher (s. S.). Nach dem Pökeln wäscht man das Fleisch unter lauwarmem Wasser ab und gibt es in einen Topf mit 1/2 Ltr. kochendem Wasser. Dazu Salz, Lorbeerblatt, Nelke und Pfefferkörner. In Scheiben geschnittene Zwiebel, Möhren, Porree, gewürfelter Sellerie und etwas Petersilie kommen ebenfalls ins kochende Wasser. Wichtig ist nun das gründliche Abschäumen, damit später die Fleischbrühe klar ist. Mit einem Schaumlöffel holt man den Schaum, der sich oben auf der Brühe bildet, herunter.

Das Fleisch wird ca. 1 1/2 Std. gegart. Es soll weich sein, darf aber noch nicht zerfallen. Nach der entsprechenden Zeit holt man das Fleisch heraus und schüttet die Brühe durch ein Sieb. Das ausgekochte Suppengrün findet keine Verwendung mehr, außer den Möhrenscheiben, die man gut als Einlage oder zum Garnieren gebrauchen kann. Die Brühe läßt man abkühlen, stellt sie in den Kühlschrank und wartet, bis sie völlig erkaltet und das obenauf schwimmende Fett festgeworden ist; in diesem Zustand kann man es leichter abschöpfen. Die fertige Brühe muß völlig fettfrei sein. Sie ist dann allerdings immer noch trüb. Deshalb klärt man sie mit Eiweiß. Dabei wird sie erhitzt und bei ca. 40°C unter Rühren ein Eiweiß hineingeben. Bei 60°C gerinnt das Eiweiß und bindet die Trübstoffe in der Brühe. Man läßt das Ganze aufkochen und schöpft den Schaum wieder ab. Dann gießt man die Brühe zum Filtern durch ein sauberes,

weißes Baumwolltuch (bitte vorher kurz kochen). Das Tuch sollte weder zu grob noch zu fein sein, sonst bleibt es entweder wirkungslos oder die Flüssigkeit fließt nicht durch, weil es zu schnell verstopft, das Tuch ggf. doppelt nehmen.

zu b)

Während des Filterns schneidet man das gekochte Fleisch in Würfel und mischt 30 g Aspickpulver mit 200 g kaltem Wasser. Das Pulver braucht ca. 10 Min. zum Quellen.

Die gefilterte Brühe, ca. 100 ml, gießt man in einen Meßbecher und füllt bis 300 ml mit herbem Weißwein auf. Diese Mischung wird erhitzt. Bei 80°C gibt man das gequollene Aspickpulver unter Rühren hinein und wartet, bis die Temperatur wieder auf 80°C gestiegen ist. Dann holt man den Topf vom Feuer, läßt den Aspick bis ca. 30°C erkalten und gibt noch einen kräftigen Schuß Essig dazu wegen des Geschmacks, und damit die Haltbarkeit verlängert wird. Man sucht sich eine geeignete Form, die sich stürzen läßt. Das kann jede x-beliebige Schüssel aus Glas oder Porzellan, Kuchenformen aus Blech oder kleine Portionsschüsseln usw. sein.

Nun beginnt die Sache interessant zu werden. Zunächst gießt man soviel Aspick in die Form, daß der Boden gut bedeckt ist. Wenn der Aspick beginnt leicht dickflüssig zu werden, bewegt man die Form so, daß er gleichmäßig über die Seitenwände fließt und etwas daran haften bleibt. Evtl. gibt man die Form noch ganz kurz in den Kühlschrank. Dann kann's losgehen mit dem Garnieren. Dabei sollten Sie sich durchaus etwas Mühe machen - die lohnt sich bestimmt.

Zum Garnieren geeignet sind: Ei-Scheiben, Möhren, Radieschen, Gürkchen, Zwiebeln, gefüllte Oliven, Kapern, Maiskölbchen, eingelegtes Paprika, Champignons, Zitronenscheiben usw., alles mögliche Ebäre, das optisch was bringt. Beim Dekorieren darf man nicht vergessen, spiegelbildlich zu denken, denn anschließend wird ja alles umgestülpt. Auch der Rand der Form sollte reichlich garniert sein, obwohl das schon ein bißchen komplizierter ist. Die Dekoration auf dem Boden der Form wird fixiert, indem man vorsichtig eine weitere Schicht von flüssigem Aspick hineingibt und die Form ganz behutsam in den Kühlschrank schiebt. Bei dieser Prozedur verschiebt sich sehr leicht das ganze kunstvolle Werk der Garnierung. Ist die zweite Schicht erstarrt, so kann das nicht mehr passieren. Jetzt füllt man unbenklich die Fleischstücke und evtl. noch eine Gemüseeinlage wie Champignons, Möhren, Paprika hinein und übergießt alles mit dem restlichen Aspick. Im Kühlschrank erstarrt er sehr schnell. Bevor man die Form stürzt, löst man mit dem Messer vorsichtig den Rand und hält sie dann ganz kurz und vorsichtig in warmes Wasser. Dabei beginnt der Aspick am Rand der Form sich wieder zu verflüssigen und sie kann gestürzt werden. Dickere Keramikschüsseln müssen natürlich länger ins Wasser gehalten werden als dünne Metallformen. Wichtig ist, daß man genau beobachtet, wann der Aspick sich zu lösen beginnt, sonst verflüssigt sich zuviel und die schöne Dekoration ist sozusagen im Eimer.

Die fertige Sülze wird mit einer pikanten Remouladensoße serviert.

Wir wünschen guten Appetit!!!

LITERATUR - HINWEISE LITERATUR - HINWEISE

Georg Wieland: "Wir machen das so"
Richard Pflaum Verlag KG
8000 München 2

Zeitgemäße Herstellung von Wurst- und Fleischwaren für den Fachmann. Ein Fachbuch für Fleischer; der Laie findet aber auch interessante Hinweise.

Kurt Nagel: "Rund um die Wurst"
Münster 1978
Hölker Verlag, Martinstr. 2
4400 Münster

Dieses Buch gibt dem Laien Informationen über Historisches zur Wurst, über die verschiedenen Wurstsorten und anderes mehr. Hauptsächlich enthält das Buch einen Rezeptteil für Wurstgerichte, d. h., Voraussetzung dafür sind fertig gekaufte Würste. Die anschließenden Rezepte für selbstgemachte, hausmacher Wurst scheinen uns zum Teil mit nicht genügend Detailangaben versehen zu sein.

Germain Gretsch "Kulinarische Köstlichkeiten á la luxembourgeoise"
Norbert Etringer: Editions Vatel, Luxembourg

(teils in deutscher, teils in französischer Sprache)

familie heute
Illustrierte des "Wurstreport"
Fleischerhandwerks: Verlag Bergmann & Co.,
Eintrachtstr. 110 - 112,
5000 Köln 1

Noch ein Hinweis in eigener Sache

Leider haben Sie, verehrte Leser, dieses Hobby-Tip-Heft **viel zu spät** erhalten, ich hoffe, daß Ihnen mittlerweile die Lust am Wurstn nicht vergangen ist. Dieses Thema hat offenbar aber wieder so viele Anhänger aktiviert, daß wir vom Posteingang fast erschlagen wurden. Über **120.000** Anfragen mußten bearbeitet werden. So sehr uns diese Resonanz freut, so ärgerlich ist uns die daraus folgende Verzögerung des Versands. 120.000 Hefte, das bedeutet 20 Zentner bedrucktes Papier. Eine solche Menge zu drucken, zu falten, die eingesandten Zuschriften zu öffnen, die adressierten Umschläge zu füllen und abzusenden, macht so viel Arbeit, daß es einfach nicht schneller geht. Wir bitten Sie um Verständnis, leider gibt es keine andere - nicht kommerzielle - Alternative, und kostenlos soll's in jedem Fall bleiben.

PROGRAMMVORSCHAU 1979

WDR	NDR	HR	Südkette	BR	vorgesehene Themen	vom:
02.11. - 19.00	04.11. - 21.00	09.11. - 21.10	19.11. - 21.30	10.11. - 21.30	Von Kästen u. Kisten	NDR
07.12. - 19.00	02.12. - 21.00	14.12. - 20.45	03.12. - 21.30	08.12. - 21.30	Zum Füttern u. Nisten	WDR
					Flohmarkt:	
					Rund ums Kerzenlicht	

PROGRAMMVORSCHAU 1980

WDR	NDR	HR	Südkette	BR	vorgesehene Themen	vom:
10.01 - 21.45	20.01 - 21.00	18.01 - 21.10	06.01 - 18.00	12.01 - 21.00	Farben und Färben	BR
07.02 - 21.45	17.02 - 21.00	15.02 - 21.10	10.02 - 18.00	09.02 - 21.45	Elektronik	WDR
					HiFi - High Com	
06.03. - 21.00	06.03. - 21.45	14.03 - 21.10	09.03 - 18.00	08.03 - 21.45	Fahrrad	NDR

Wer die Themen und Tips aus vergangenen Sendungen aber komprimiert haben möchte, der findet im Buchhandel unsere Hobbythek-Bücher I und II. Gerade ist vor Weihnachten das **Hobbythek Buch III** erschienen. Es behandelt folgende Themenkreise, hier nur einige Stichworte:

- * Elektronik: Hobby-Song, Hobby-Talky, Tochterblitz, Super-Mini-Organ
- * Konfekt zum Selbermachen
- * Naturkosmetik selbstgemacht
- * Photographie in der III. Dimension
- * Leckereien aus dem Rauchfang
- * Wildgemüse: Von Feld und Wiese usw.

Preis der Bücher: je **DM 28,-**.

Es gibt auch die einzelnen Themen als **Kleinhefte** zum Preis von **DM 5,80**. Am besten, Sie wenden sich an Ihren **Buchhändler**. Viele **Elektronik-Händler** führen die Bücher ebenfalls in ihrem Sortiment.



Satz und Umbruch: Brigitte Reis / Layout und Grafik: Gerhard Praßer / Die Sendung wurde moderiert von: Jean und Manfred Pütz / Text und Realisierung der Tips: Christine Niklas und Jean Pütz