

Maria Sartor

SELBST RÄUCHERN

Fleisch, Fisch und Geflügel

Land 
& WERKEN

HEEL

Inhalt

Vorwort	6	Salz ist nicht gleich Salz	30
Kapitel 1: Rund ums Räuchern	8	Trockenpökeln	31
Kurze Geschichte des Räucherns	11	Nasspökeln	31
Was passiert eigentlich beim Räuchern?	14	Kochsalz, Meersalz, Steinsalz	32
Räuchermethoden	15	Fische vorbereiten	33
Heißräuchern	16	Fleisch und Geflügel vorbereiten	36
Warmräuchern	16		
Kalträuchern	17		
Die verschiedenen Hölzer – und was den Rauch zusätzlich würzt	19	Kapitel 2: Die Grundrezepte für Fisch, Fleisch, Wild und Geflügel	38
Spezialhölzer	20	Grundrezepte für Fisch	40
Gehacktes oder gemahlenes Holz	21	Süßwasserfische	42
Räuchergeräte	22	<i>Forelle, Saibling und Renke heißräuchern</i>	42
Räuchern im elektrischen Räuchergerät	22	<i>Karpfen, Hecht, Wels, Zander und Lachs heißräuchern</i>	43
Räuchern im Spiritusgerät	23	<i>Aale heiß-nassräuchern</i>	44
Räuchern im Profigerät	23	<i>Barsche, Brachse und Schleie heißräuchern</i>	45
Wie man eine Räuchertonne selber baut	24	<i>Lachs kalträuchern</i>	45
Räuchern in der selbstgebauten Räuchertonne	25	Salzwasserfische	46
Räuchern im Bräter	27	<i>Seezunge, Scholle und Flunder heißräuchern</i>	46
Räuchern im Wok	27	<i>Heilbutt und Dornhai heißräuchern</i>	46
Räuchern im BBQ-Grill	27	<i>Rotbarsch, Kabeljau und Schellfisch heißräuchern</i>	47
Damit alles klappt: Räuchertipps und -tricks vom Profi	28	<i>Makrelen heißräuchern</i>	48
Zuerst wird gepökelt	30	<i>Grüne Heringe heißräuchern</i>	48
Fisch, Geflügel und Fleisch für das Räuchern vorbereiten	30	<i>Miesmuscheln heißräuchern</i>	49
		<i>Jakobsmuscheln heißräuchern</i>	49

<i>Garnelen, Scampi und Flusskrebse heißräuchern</i>	49	<i>Entenbrust heißräuchern</i>	57
Grundrezepte für Fleisch, Wild und Geflügel	50	<i>Gänsebrust kalträuchern</i>	58
Fleisch vom Schwein	52	... und was man sonst noch räuchern kann	59
<i>Schweineschnitzel und Schweinefilet heißräuchern</i>	52	<i>Eier kalträuchern</i>	59
<i>Schweinekotelett und Schweinenackensteak heißräuchern</i>	52	<i>Käse kalträuchern</i>	59
<i>Schweineschulter ohne Knochen heißräuchern</i>	53	<i>Räuchersalz</i>	59
<i>Schweinelende kalträuchern</i>	53	<i>Tofu kalträuchern</i>	59
Fleisch vom Rind	54	<i>Knoblauch heißräuchern</i>	59
<i>Rinderbrust Texas style heißgeräuchert</i>	54	<i>Mandeln und Nüsse heißräuchern</i>	59
<i>Rinderfilet heißräuchern</i>	54	Kapitel 3: Rezepte mit geräucherten Zutaten	60
<i>Rinderfilet kalträuchern</i>	54	Fisch, Krustentiere und Meeresfrüchte	62
Fleisch vom Lamm	55	Fleisch	78
<i>Lammfilet heißräuchern</i>	55	Geflügel	96
<i>Lammschulter heißräuchern</i>	55	Wild	104
Wild	56	Tofu, Käse, Eier & Co.	108
<i>Hasenrücken heißräuchern</i>	56	Anhang	114
<i>Rehrückensteaks und Hirschfiletsteaks heißräuchern</i>	56	Grundrezepte von A–Z	116
Geflügel	56	Rezepte von A–Z	118
<i>Ganzes Hähnchen heißräuchern</i>	56	Sachregister von A–Z	120
<i>Hähnchenbrust und Hähnchenkeulen heißräuchern</i>	57	Bezugsquellen für Räucheröfen	122
<i>Putenkeulen heißräuchern</i>	57	Glossar	124
		Vorlagen für ein Räucherbuch	126



Vorwort

Räuchern hat eine Jahrtausende alte Tradition und während all dieser Jahre hat sich der Vorgang selbst nicht verändert. Allerdings räuchern wir heute nicht mehr, um Lebensmittel haltbar zu machen, sondern um sie zu veredeln, sie geschmacklich zu verbessern. Aus der Konservierungsmethode wurde eine „sanfte“ Garmethode. Räuchern hat aber auch etwas Nostalgisches, etwas, das uns in unserer hochtechnisierten Welt wieder etwas Bodenständigkeit vermittelt.

Es ist noch nicht lange her, dass ich Freunden bei einer Einladung zum ersten Mal etwas Selbstgeräuchertes servierte. Es gab Entenbrust auf Linsensalat. Offen gestanden war es eine Art Testessen. Ich arbeitete seinerzeit in der Redaktion einer bekannten Frauenzeitschrift und wir hatten gerade mit einer Serie über die verschiedenen Garmethoden begonnen. Das Thema „Räuchern im Wok“ reizte mich besonders, ich wollte es unbedingt ausprobieren und meine Freunde daran teilhaben lassen. Wie ich in der Versuchsküche beobachten konnte, war es eine ganz einfache Angelegenheit und die Ergebnisse waren sehr lecker. Der Abend wurde jedenfalls ein voller Erfolg und meine Freunde waren nicht nur beeindruckt, sie wollten auch genau wissen, wie das geht.

Später beim Aufräumen der Küche erinnerte ich mich an meine Schulferien, die ich manchmal bei meinen Großeltern verbrachte. In unmittelbarer Nachbarschaft gab es eine Fischzucht und der Fischer räucherte seine Forellen, Karpfen, Hechte und Saiblinge in einem eigens dafür gemauerten Räucherofen in seinem Garten. Der Geruch von schwelendem Buchenholz und Wacholder, den sein Grundstück umgab, ist mir unvergesslich geblieben. Ich muss neun oder zehn Jahre alt gewesen sein, als mein Großvater einen frischen Lachs, den er von einem Freund geschenkt bekommen hatte, bei seinem Nachbarn beizen und dann in dem Rauch hängen ließ. Ein paar Tage später verspeisten wir zu zweit einige Scheiben des frisch geräucherten Fisches. Zum ersten Mal aß ich eine solche Delikatesse! Dieser zarte Fisch mit dem wunderbaren Aroma, auf dünnen Toastscheiben mit etwas saurer Sahne serviert, war etwas ganz Außergewöhnliches für mich, etwas, in dessen Genuss ja eigentlich nur Erwachsene kamen. Mein Großvater bemerkte mit Vergnügen, wie gut es mir schmeckte. An diesem Tag erhielt ich sozusagen meine kulinarischen Weihen.

Während ich so in meiner Küche saß und an meine Kindheit dachte, kam mir die Idee, einen richtigen Räucherofen anzuschaffen. Natürlich kann man Räucherlachs auch in hervorragender Qualität kaufen, aber wie alles Hausgemachte hat Selbstgeräuchertes eben doch eine ganz andere Geschmacksdimension.

Inzwischen habe ich viele Lachse und andere Fische sowie Geflügel und Fleisch selbst geräuchert, am Anfang nicht immer mit dem gewünschten Erfolg, aber die Ergebnisse wurden mit der Zeit immer besser. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, Räuchern ist Erfahrungssache und dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, sich Schritt für Schritt mit dieser besonderen Zubereitungsmethode vertraut zu machen.

Maria Sartor, Sommer 2010