



**Fleisch – vielseitig
schmackhaft, haltbar**

Fleischverarbeitung –

Rezepte



agridea

ENTWICKLUNG DER LANDWIRTSCHAFT UND DES LÄNDLICHEN RAUMS
DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE ET DE L'ESPACE RURAL
SVILUPPO DELL'AGRICOLTURA E DELLE AREE RURALI
DEVELOPING AGRICULTURE AND RURAL AREAS

selbstgemacht – eingemacht – feingemacht

Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung

Das Gesamtwerk zum Thema Selbstversorgung ist als Ordner erhältlich.
Er enthält sämtliche Einzelkapitel mit einer Fülle von erprobten Rezepten sowie Arbeitsvorlagen.
Sämtliche Kapitel des Ordners sind auch einzeln als Broschüren verfügbar.
Ordner und Broschüren können bei der AGRIDEA bestellt werden.

Download der Rezeptdateien und Arbeitsunterlagen unter www.agripedia.ch

Inhaltsverzeichnis

Fleisch – vielseitig, schmackhaft, haltbar – Fleischverarbeitung

Würste	3
Blutwurst	3
Schweinsbratwurst	4
Dauerwurst	5
Puureschüblig (Bauernschüblig)	6
Fleisch und Speck	7
Puurespeck spezial	7
Hauspastete, sterilisiert	8
Falscher Salm (Falscher Lachs)	9
Senfrahm-Braten	10
Rindsbraten nach Arenenbergart	11
Rindsplätzli in Bier	12
Lammgigot	13
Gitzi-Chnusperli mit Jogurt-Dip	14
Rassiger Hasentopf	15
Gedämpfte Kaninchenschenkel an würziger Marinade	16
Kanincheneintopf aux Marrons	17
Suppenhuhntopf	18
Trutengeschnetzeltes Stroganoff	19
Marinaden	20
Marinade auf Vorrat	20
Honigmarinade für Schinken	20
Honigmarinade für Braten, Brustspitz usw.	20
Verwendung von Grüben	21
Grübentorte	21
Grübenzelte	22

ABKÜRZUNGEN

kg	Kilogramm	cl	Centiliter	Std.	Stunden	Bt.	Beutel
g	Gramm	EL	Esslöffel	Msp.	Messerspitze	P.	Paket
l	Liter	KL	Kaffeeelöffel	Ø	Durchmesser	Ta.	Tasse
dl	Deziliter	Min.	Minuten	Stk.	Stück	Zw.	Zweig

Fleisch – vielseitig, schmackhaft, haltbar – Fleischverarbeitung

Würste

Blutwurst

Beim Schlachten das Schweineblut in einer weiten Schüssel auffangen. Dieses unter Rühren mit einer Holzkelle in einen Kessel schütten. Das noch warme Blut so lange tüchtig rühren, bis sich die Blutfaserstoffe in länglichen Fetzen um die Kelle legen. Zu wenig gerührtes Blut wird schnell dick und schwärzlich, es ist unbrauchbar.

500 g	Bauchfett	das frische, warme Bauchfett klein schneiden und in einer Bratpfanne «auslassen» Siehe Kapitel / Broschüre Fleisch – vielseitig, schmackhaft, haltbar – Fleischverarbeitung, 9. Konservieren von Schweinefett Das flüssige Fett in eine hohe Pfanne abgiessen und nochmals heiss werden lassen Achtung, das Fett überläuft oder überschäumt gerne!
3 – 4	grosse Zwiebeln, gehackt	zum flüssigen Fett geben, leicht auskühlen lassen
3 l	Blut, abgesiebt (Vorbereitung siehe oben)	in ein grosses Gefäss geben
3 l	Milch	vors kochen bringen, unter Rühren dem Blut beimischen Anschliessend unter Rühren das Fett mit den Zwiebeln beigegeben
	Salz	
	Blutwurstgewürz (siehe Bemerkungen)	würzen, Blutbrühe probieren!
	saubere Därme (siehe Bemerkungen)	gut gemischte Brühe in saubere Därme füllen Würste in beliebiger Grösse mit Schnur abbinden Die Blutwürste im heissen Wasser (darf nicht siedeln!) unter mehrmaligem Wenden pochieren, nach 30 Min. mit einer feinen Nadel Garprobe durchführen: wenn beim Hineinstecken kein Blut, sondern nur noch Fett austritt, sind die Würste gar Würste aus dem siedenden Wasser ziehen und im kalten Wasser auskühlen lassen Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren Servieren: im heissen Wasser ziehen lassen, das Wasser darf nicht kochen!

Bemerkungen

- Krausdärme (Dickdarm) vom Schwein sauber mit Salz und Essig waschen oder beim Metzger auf Voranmeldung und mit Mengenangabe Rinderdärme kaufen. Diese Därme sind sehr salzig, sie müssen daher im lauwarmen Wasser gut gewaschen und gespült werden. Vor dem Einfüllen Wasser aus den Därmen streichen.
- Gewürzmischung für Blutwürste ist auch beim Metzger erhältlich. (Zusammensetzung: Ingwer, Majoran, Muskat, Nelken, Pfeffer, Piment, Salbei, Sellerie, Thymian, Zimt).

Schweinsbratwurst

1 kg	Rindfleisch	
3 kg	Schweinefleisch, gut durchzogen	Rind- und Schweinefleisch zweimal durch den Fleischwolf treiben
45 – 60 g	Salz	
6 – 7 g	Pfeffer	
	Muskat	würzen
2 – 3 EL	Petersilie, gehackt	nach Belieben begeben
1 – 2 EL	Kümmel	nach Belieben begeben
Wurstmasse ca. ½ Std. von Hand gut kneten		
Den Bratwurstteig in saubere, gut gewässerte Schweinsdärme füllen (mit spezieller Wurstfüllmaschine)		
Wurstlänge: ca. 25 – 30 cm		

Dauerwurst

1 ½ kg	mageres Schweinefleisch, gehackt	
1 ½ kg	mageres Kuhfleisch, gehackt	
500 g	fester Rückenspeck vom Schwein	Speck in sehr kleine Würfel schneiden oder grob hacken Alles in eine Schüssel geben
55 g	Nitritsalz	
6 g	Muskat	
8 g	Koriander	
6 g	Zucker	
6 g	Pfeffer	sehr genau wägen und zugeben
6	Knoblauchzehen, gepresst	zugeben
4 – 6 dl	kräftiger Rotwein	zugeben und alles sehr gut kneten Wurstmasse probieren, bei Bedarf mit Kräutern nachwürzen Wichtig: die Salzmenge darf nicht erhöht werden, da die Wurst durch das Räuchern und Lufttrocknen noch an Wasser verlieren wird
	Därme	die Wurstmasse in Därme füllen und mit Schnur in gewünschter Länge abbinden Wichtig: Beim Einfüllen dürfen keine Luftblasen entstehen Die fertigen rohen Würste in ein glasiertes Gefäß legen und dicht zusammengedrückt, zugedeckt 2 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen Anschließend räuchern

Kochwürste – kurz räuchern

Diese Würste werden bereits nach 1 Tag aus dem Rauch genommen und eignen sich so sehr gut zum Warmessen, (10 – 15 Min. vor dem Siedepunkt ziehen lassen)
Kochwürste lassen sich 1 – 2 Monate tiefkühlen

Dauerwürste – längere Zeit räuchern

Diese Würste nach 2 Tagen aus dem Rauch nehmen, danach 2 – 3 Wochen an einem kühlen, luftigen und schattigen Ort trocknen lassen, bis sie fest sind
Sie können roh und kalt aufgeschnitten werden
Dauerwürste lassen sich 1 – 2 Monate tiefkühlen

Bemerkung

Nitritsalz (Salz mit Rötungsmittel) und Därme für die Dauerwurst sind beim Metzger erhältlich.

Puureschüblig (Bauernschüblig)

2 kg	Kuhfleisch	durch den Fleischwolf treiben
2 kg	Schweinefleisch, fettarm	durch den Fleischwolf treiben
800 g	Schweins-Rückenspeck	in sehr kleine Würfelchen schneiden oder durch den Fleischwolf treiben
75 g	Nitritsalz	
4 g	Muskat	
8 g	Zucker	
6 g	Pfeffer	
10 g	Koriander	
6	Knoblauchzehen, gepresst	
5 dl	kräftiger Rotwein	Gewürze und Wein zum Fleisch geben und alle Zutaten sehr gut kneten
	Thymian, Salbei, Rosmarin, Oregano	nach Belieben zugeben
Wurstmasse in Därme füllen, darauf achten, dass das Wurstfleisch sehr satt (ohne Luftlöcher) eingefüllt wird Jede Wurst mit einer feinen Stecknadel etwa 3 x einstechen		
Die Würste 2 Tage zugedeckt kühl stellen und anschliessend räuchern		
Die Würste nach 2 Tagen aus dem Rauch nehmen und 2 – 3 Wochen an einem kühlen, luftigen und schattigen Ort trocknen lassen, bis sie fest sind Sie können roh und kalt aufgeschnitten werden		

Fleisch und Speck

Puurespeck spezial

Vorbereitungen

Speckseiten wägen.

Für 1 kg Fleisch

18 g	Nitritsalz
2 g	Zucker
2 g	Pfeffer, zerstoßen
½	Knoblauchzehe, gepresst
¼	Lorbeerblatt
1 g	Koriander, zerstoßen
2 – 3	Wacholderbeeren Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut

alle Zutaten gut mischen und Speckseiten gut einreiben

die gesalzenen Fleischstücke sehr dicht zusammen gepresst
in Holzbottich oder Plastikwanne legen

Das Fleisch jeden 2. Tag wenden

am 4. Tag über die Speckseiten giessen bis
sie bedeckt sind

Fleisch mit Holzbrett und Steinen beschweren

Nach 12 – 14 Tagen sind die Speckseiten rauchfertig

Die Speckseiten vor dem Räuchern von Gewürzen befreien,
jedoch nicht mit Wasser abspülen, der Geschmack wird
intensiver

Speck während 4 – 6 Tagen hell räuchern

1 – 2 l kräftiger Rotwein

Hauspastete, sterilisiert

3 kg	Schweinefleisch, gehackt oder Gehacktes Dreierlei (Kalb, Schwein, Rind)	in eine Schüssel geben
60 g	Nitritsalz	zum Hackfleisch geben
6 g	Pfeffer	
6 g	Muskat	
3 g	Nelkenpulver	
9 g	Korianderpulver	
6 g	Majoranpulver	
12 EL	Weisswein	zugeben, die Fleischmasse gut kneten, Masse probieren (sie darf eher fad schmecken) Beim Nachwürzen kein Salz mehr verwenden, sondern mit den aufgeführten Kräutern abschmecken

Fleischmasse satt bis 3 cm unter den Rand in Sturzgläser
einfüllen, verschliessen, sterilisieren
Siehe Kapitel, Broschüre Feines aus dem Glas – Sterilisieren von
Früchten und Gemüse, 2.5 Sterilisieren von Fleisch
Der Glasrand muss unbedingt fettfrei sein
Keine Flüssigkeit zugeben

Sterilisieren

1. Tag: 120 Min. bei 100 °C
2. Tag: 15 Min. bei 100 °C

Kleine Gläser können 60 Min. im Dampfkochtopf (2. Ring)
sterilisiert werden, einmaliges Sterilisieren genügt in diesem
Fall

Gläser mit sterilisierter Pastete kühl lagern

Bemerkungen

- Die Hauspastete kann kalt aufgeschnitten mit Essiggurken, Eierscheiben
usw. serviert werden.
- Die Pastete muss vor dem Genuss nicht mehr erhitzt werden, da sie Nitritsalz enthält
(wirkt konservierend).

Falscher Salm (Falscher Lachs)

800 g Kalbfleisch am Stück
(Unterspälte)

15 g Nitritsalz

sehr gut in das Fleisch einreiben (Nitritsalz bewirkt, dass das Fleisch schön rosa wird – es sieht dann ähnlich aus wie Lachs!)

Beize

1. Art

1 dl Essig, mild
1 dl Weisswein
3 dl Wasser
1 Zwiebel, besteckt
1 Karotte,
grob geschnitten

2. Art

5 dl rohe Milch
1 EL Zucker

Das Fleischstück in eine dieser Beizen legen und zugedeckt 4 – 6 Tage an kühlem Ort beizen (6 – 8 °C)

Zubereitung

1. Art

Beize mit 2 ½ dl Wasser in eine Pfanne giessen, aufkochen und das Fleisch in diesem Sud bei schwacher Hitze ca. 90. Min. ziehen lassen
Das Fleisch im Sud erkalten lassen

2. Art

Milch abgiessen
Fleisch mit Haushaltspapier trocknen und in untenstehendem Sud ca. 90. Min. ziehen lassen, im Sud erkalten lassen

6 dl Wasser
2 dl Weisswein
1 Zwiebel, mit
1 Lorbeerblatt und
2 Nelken
besteckt
2 – 3 Zw. Petersilie
Pfefferkörner
1 EL Zitronensaft

Das kalte Fleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden und diese schuppenartig auf eine Platte anrichten, mit einer sämigen Mayonnaise überziehen

Bemerkung

Die Platte zum Beispiel mit folgenden Zutaten garnieren: Essiggurken, Eierscheiben, Tomatenschnitzen, Petersilie.

Senfrahm-Braten

1 – 1,2	kg	Schweinsbraten von Schulter oder Hals	
200	g	Senf	mind. ½ cm dick rundum mit Senf einstreichen, in eine hohe Schüssel legen
1	l	Rahm	Braten übergiessen, er muss mit Rahm überdeckt sein Braten zugedeckt im Kühlschrank 2 – 3 Wochen stehen lassen, Braten alle 2 – 3 Tage wenden, er muss immer mit Rahm bedeckt sein
			Vor der Zubereitung aus dem Rahm nehmen, Senf-Rahmgemisch abschaben, in ein Pfännchen giessen
2 – 3		Knoblauchzehen	Braten spicken
		Salz	
		Pfeffer, Paprika	Braten würzen
1	EL	Bratbutter oder Öl	in Bratentopf erhitzen, Fleisch rundum anbraten
1		Zwiebel, besteckt	
1		Karotte	
1	Stück	Lauch	beigeben, kurz andünsten
2	dl	Wasser	ablöschen
1	KL	Fleischbrühe	beigeben, auf kleiner Stufe 1 ¼ – 1 ½ Std. köcheln lassen Den Braten vor dem Tranchieren ¼ Std. ruhen lassen, damit der Saft im Fleisch bleibt
		Senf-Rahmgemisch	aufkochen, abschmecken, etwas Sauce über den angerichteten Braten giessen, den Rest dazu servieren

Rindsbraten nach Arenenbergerart

für 6 Personen

1,2 kg	Rindsbraten evtl. gespickt	in eine nicht zu weite Glasschüssel legen
	Marinade	
1 – 2 l	Saft vom Fass oder Gärmost	
1 – 2	Zwiebeln, grob geschnitten	
2	Knoblauchzehen, grob gehackt	
1	Lorbeerblatt	
2	Nelken	
6	Wacholderbeeren, zerdrückt	
wenig	Karotten, in Würfelchen geschnitten	
etwas	Lauch, in Streifen	Saft über das Fleisch giessen, alle übrigen Zutaten dazugeben, das Fleisch muss mit Flüssigkeit bedeckt sein Das zugedeckte Gefäss ca. 14 Tage an einem kühlen Ort (6 – 8 °C) stehen lassen; Braten 1 – 2 x wenden

Zubereitung

		Braten aus der Beize nehmen und abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trocknen
		Beize mit allen Zutaten aufkochen, Schaum abschöpfen, Beize absieben, beiseite stellen
100 g	Mehl	ohne Fett dunkelbraun rösten, in eine Schüssel geben
2 EL	Öl	erhitzen, den Braten rundherum anbraten, Braten herausnehmen
		Kochplatte auf kleine Stufe zurückschalten
100 g	Speckwürfelchen	im Fond knusprig braten
	geröstetes Mehl	dazugeben, mischen
7 dl	aufgekochte und gesiebte Beize	unter Rühren dazugeben, aufkochen
1 KL	Salz	
1 KL	Fleischbrühe	
¼ KL	Pfeffer	
¼ KL	Paprika	Sauce abschmecken, Braten beigeben, zugedeckt ca. 2 Std. schmoren lassen
100 g	Sultaninen	nach ca. 1 Std. beigeben, gut umrühren
2 EL	Perlzwiebeln	Braten aus der Sauce nehmen, vor dem Trachieren 10 – 15 Min. ruhen lassen, dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten
	Rahm	zur Sauce geben, abschmecken
		Nochmals aufkochen
		Mit einer Schaumkelle die Zutaten aus der Sauce nehmen und über den Braten geben, mit wenig Sauce überziehen
		Restliche Sauce dazu servieren

Rindsplätzli in Bier

4 – 6	Rindsplätzli (Schulter, Stotzen, Hohrücken)	nicht zu dünn geschnitten
	Marinade	
2	Karotten	
1	Lauch	
1	Sellerie	in Stücke schneiden
1	Zwiebel, besteckt	alle Zutaten in eine enge Porzellanschüssel oder in ein Einmachglas geben
3 dl	Bier	übergiesen bis das Fleisch bedeckt ist, 1 – 2 Tage zugedeckt in den Kühlschrank stellen

Zubereitung

Plätzli aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, die Marinade absieben und beiseite stellen
Das Gemüse wird weiter verwendet

1 – 2 EL	Senf Pfeffer Paprika Rosmarin Thymian	zu einer Paste verrühren und die Plätzli bestreichen
	eingesottene Butter	erhitzen, Plätzli anbraten
	Salz	gebratene Plätzli salzen, aus der Pfanne nehmen
100 g	Speckwürfelchen	kurz braten, Hitze reduzieren
1	Zwiebel, fein geschnitten Gemüse aus der Beize	mitdämpfen
	Beize	ablöschen
	Fleischbrühe Kümmel	würzen, Plätzli in die Sauce geben

Kochzeit

1 – 1 ½ Stunden, zugedeckt schmoren lassen

Bemerkungen

- Nach Belieben einige frische Pilze und Tomatenwürfelchen oder -püree begeben.
- Bier durch Apfelwein ersetzen.

Lammgigot

- | | | |
|-------|---------------------------|--|
| 1 | Lammgigot
(ca. 1 ½ kg) | |
| 1 KL | Salz | Fleisch würzen |
| 2 Zw. | Rosmarin | Fleisch mit spitzem Messer ca. 1 cm tief einschneiden, einzelne Rosmarinbüschelchen in die Einschnitte stecken |
| 2 EL | Öl | im Bratgeschirr in der unteren Ofenhälfte des auf 240 °C vorgeheizten Ofens heiss werden lassen, Gigot darin beidseitig je ca. 10 Min. anbraten. Hitze auf 180 °C reduzieren |

Marinade

- | | | |
|------|-----------------|-------------------------------|
| 2 EL | Senf | |
| 1 EL | Weissweinessig | |
| 3 EL | Weisswein | |
| 3 | Knoblauchzehen | pressen |
| 2 | Sardellenfilets | kalt abspülen und fein hacken |
| 1 EL | Rosmarinnadeln | fein hacken |
- alles gut verrühren, Gigot mit etwas Marinade bestreichen, ca. 1 Std. weiterbraten, von Zeit zu Zeit mit restlicher Marinade bestreichen
- Gesamtbratzeit: ca. 80 Min. – Kontrolle mit Fleischthermometer!
- Gigot herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen

Sauce

- | | | |
|------|---------------|---|
| 1 dl | Weisswein | ins Bratgeschirr giessen, Bratsatz lösen, etwas einköcheln lassen, in eine kleine Pfanne absieben |
| 1 dl | Bratenfond | |
| 1 KL | Zitronensaft | |
| 1 KL | Senf | |
| 1 KL | Tomatenpüree | alles begeben, unter Rühren aufkochen |
| | Salz, Pfeffer | nach Bedarf nachwürzen |

Tranchieren

Fleisch längs bis auf den Knochen einschneiden, ablösen, abgelöstes Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden

Gitzi-Chnusperli mit Jogurt-Dip

2 l	Wasser	in eine grosse Pfanne geben
3 dl	Weisswein	
½	Zwiebel	
1	Lorbeerblatt	
2	Nelken	Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken spicken, ins Wasser geben
1	Gemüsebündel (ca. 50 g: Rüebli, Lauch, Sellerie)	zugeben, aufkochen
500 g	Gitzifleisch (Schulter)	in Würfel geschnitten
2 KL	Salz	
	Pfeffer	Fleisch würzen, im Sud am Siedepunkt ca. 40 Min. weichkochen, aus dem Sud nehmen, auskühlen lassen
Ausbackteig		
150 g	Mehl	in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen
1 dl	Bier	
2	Eigelb	verquirlen, in die Mehlmittle geben, das Mehl nach und nach mit der Flüssigkeit verrühren
je 1 Prise	Salz, Pfeffer	würzen
10 g	Kräuter, gehackt	zugeben, mischen
2	Eiweiss	steif schlagen, vorsichtig unter den Teig ziehen
Frittieren		
	Frittieröl	in einer Fritteuse oder Pfanne auf 160 °C erhitzen
	Mehl	gekochte Fleischwürfel im Mehl wenden, durch den Ausbackteig ziehen und bei 160 °C knusprig frittieren Auf Haushaltspapier abtropfen
Jogurt-Dip		
400 g	Naturjogurt	in eine Schüssel geben
1	Knoblauchzehe	dazu pressen
	Petersilie, Schnittlauch, Thymian	fein schneiden, zugeben, mischen
½ EL	Zitronensaft	
	Salz, Pfeffer	würzen, zu den Chnusperli servieren

Rassiger Hasentopf

1 ½ kg	Kaninchenfleisch	in Ragoutstücke schneiden, in grosse Schüssel geben
Marinade		
3 dl	Bier	
1 dl	Apfelessig	
1	Zwiebel	in Streifen schneiden
1	Karotte	in Stücke schneiden
1 Zw.	Rosmarin	
5	Wacholderbeeren	
4	Pfefferkörner	
2	Gewürznelken	
1	Lorbeerblatt	alle Zutaten für die Marinade in eine Pfanne geben, aufkochen, heiss über die Kaninchenstücke geben, über Nacht zugedeckt stehen lassen Fleisch abtropfen lassen, Flüssigkeit zurückbehalten
Zubereitung		
1 EL	Gewürzmischung (z.B. Salz, Thymian, Pfeffer, Paprika, Curry)	
3 EL	Mehl	mischen, Fleischstücke darin wenden
1 EL	Bratbutter	erhitzen, Fleisch anbraten
	Marinadeflüssigkeit	Fleisch ablöschen
1 EL	Bratensauce	würzen, Fleisch zugedeckt 1 ½ Std. leise kochen lassen Die Kaninchenstücke ab und zu wenden, damit sie nicht austrocknen
2 dl	Rahm	
	Salz, Pfeffer, Paprika	vor dem Servieren zur Sauce geben, abschmecken
wenig	Bratbutter	erhitzen
	Brotwürfelchen	zugeben, goldgelb rösten und über den angerichteten Hasentopf geben
	Petersilie, gehackt	darüber streuen

Gedämpfte Kaninchenschenkel an würziger Marinade

Marinade

2	Wacholderbeeren	
4	schwarze Pfefferkörner	
1	Lorbeerblatt	alles zusammen im Mörser fein mahlen
2 Zw.	Rosmarin	
4 Zw.	Thymian	Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken
2 EL	Sojasauce	
2 EL	Zitronensaft	
1 EL	Rapsöl	
1 EL	Honig	in einer kleinen Schüssel die Gewürze mit den Kräutern sowie der Sojasauce, dem Zitronensaft, dem Rapsöl und dem Honig mischen

Fleisch

4	Kaninchenschenkel	10 – 15 Mal mit einer dicken Nadel einstechen, zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel gut verschliessen und alles gut mischen Das Kaninchenfleisch mind. 30 Min. in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen (das Fleisch kann auch über Nacht im Kühlschrank mariniert werden) Die Kaninchenschenkel mit der Marinade in eine Gratinform geben, die Schenkel rundherum salzen, in der Form in den Steamer geben und im 80 °C heissen Dampf 60 Min. garen Die fertigen Schenkel warm stellen
---	-------------------	--

Sauce

½ dl	Hühnerbouillon	
2 KL	Maizena	die Marinade durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne geben Die Bouillon mit dem Maizena verrühren und unter Rühren zur Marinade geben und alles aufkochen Die Schenkel auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln

Variante Bratsack / Bratschlauch

Einfüllen nach Herstellerangaben. Bratsack / Bratschlauch auf kaltes Blech legen. Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blech einschieben, mittlere Rille, 35 – 45 Min. garen.

Kanincheneintopf aux Marrons

Vorbereitungen

12 Stk.	Dörrpflaumen (ohne Stein)	
5 EL	Cognac	Pflaumen und Sultaninen in eine Schüssel geben, mit Cognac übergossen und 3 Std. ziehen lassen

Zubereitung

100 g	Speck am Stück	Speck in Stängelchen schneiden und kurz im Bräter braten, herausnehmen und wegstellen
1,2 kg	Kaninchenragout	
1 ½ KL	Salz	
	Pfeffer, gemahlen	
1 KL	Thymian	
1 KL	Basilikum	
	Öl	Kaninchenragout mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und portionenweise anbraten, herausnehmen
12 Stk.	Silberzwiebeln	beigeben und kurz anziehen, Hitze reduzieren
2 dl	Rotwein	ablöschen und kurz einkochen lassen
1 ½ – 2 dl	Bouillon	zugeben, Fleischstücke zugeben
	Salz, Pfeffer	nach Bedarf nachwürzen; alles 30 Min. köcheln
400 g	Rüebli marinierte Pflaumen und Sultaninen	schälen, in Stängeli schneiden, mit den marinierten Sultaninen und Pflaumen zum Kaninchentopf geben Weitere 30 – 40 Min. bei schwacher Hitze weiterköcheln; Fleischstücke von Zeit zu Zeit wenden
250 g	Kastanien (tiefgekühlt)	beigeben, 15 Min. weiterköcheln Sauce absieben und die übrigen Zutaten anrichten

Suppenhuhn

1 ½ Liter	Wasser	in hoher Pfanne aufkochen
1 ½ EL	Salz	würzen
1	Suppenhuhn	hineingeben (es sollte mit Wasser knapp bedeckt sein), aufkochen, abschäumen
1	Zwiebel	fein würfeln
2	Lorbeerblätter	
5 – 7	Pfefferkörner	beigeben, das Suppenhuhn bei schwacher Hitze köcheln lassen bis es gar ist (ca. 90 Min.), die Garzeit kann stark variieren Das Fleisch ist gar, wenn man das Huhn mit einer Fleischgabel beim Schenkel aufspießen kann und es gleich wieder von der Gabel fällt Huhn aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen
Die Haut lösen; das Fleisch von den Knochen lösen und in beliebig grosse Stücke schneiden Je nach Jahreszeit dem Sud (Brühe) grobgeschnittenes Gemüse zugeben und ebenfalls darin weich kochen Das Hühnerfleisch in der Suppe erwärmen		

Variante Frühling

Spargel passt wunderbar zu Hühnerfleisch.

- Weissen Spargel schälen und das holzige Ende 1 – 2 cm abschneiden, die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, ebenfalls Kefen und Frühlingszwiebeln in der Brühe weichkochen
- Frische Morcheln zusammen mit den Spargelspitzen am Ende der Garzeit ca. 5 Min. mitkochen
- Ein paar feingeschnittene Bärlauchblätter am Schluss beigeben, geben der Brühe eine spezielle, frische und würzige Note

Verwendung

Gekochtes, kleingeschnittenes Suppenhuhnfleisch kann für beliebige Gerichte weiterverwendet werden, z.B. für eine Pastetfüllung oder als Beigabe zu einen Salat.

Trutengeschnetztes Stroganoff

1 EL	Bratfett oder -öl	in Bratpfanne erhitzen
500 g	Trutenbrust, in Streifen geschnitten	zugeben, kurz kräftig anbraten, warm stellen
1 EL	Butter	zum Bratensatz geben
1 kleine	Zwiebel, fein geschnitten	
250 g	Champignons, blättrig geschnitten	
3 – 4	Essiggurken, in Stängelchen	
2	Peperoni, in Stängelchen	zugeben, sorgfältig dämpfen
2 ½ dl	Bratenfond	Gemüse ablöschen
	Salz	
	Pfeffer	
	Paprika	würzen
1 – 2 dl	Saucenrahm	zugeben
		Warm gestelltes Fleisch begeben und alles nochmals sorgfältig erwärmen, falls die Sauce zu dünn ist, ½ EL Maizena mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, unter Rühren zugeben und kurz aufkochen

Marinaden

Siehe Kapitel / Broschüre Fleisch – vielseitig, schmackhaft, haltbar – Fleischverarbeitung, 7.1 Marinieren

Marinade auf Vorrat

für 6 kg Fleisch

10 EL	Öl	
4 EL	Senf	
3 KL	Thymian, Basilikum, Pfeffer, evtl. Paprika	
8 EL	Weisswein	
6 – 8	Knoblauchzehen	alle Zutaten vermischen, im Kühlschrank aufbewahren (Haltbarkeit 6 – 8 Wochen) Mariniertes Fleisch unmittelbar vor oder nach dem Anbraten salzen

Honigmarinade für Schinken

4 EL	Honig	
1 EL	Puderzucker	1 – 2 kg gekochten Schinken mit der Hälfte der Marinade bepinseln (Schwarte vorher mit scharfem Messer mehrmals einschneiden), 10 Min. bei 250 °C überbacken, dann mit restlicher Marinade bepinseln
½ dl	Sherry oder Madeira	Schinken damit übergossen und nochmals 10 Min. überbacken

Honigmarinade für Braten, Brustspitz usw.

3 EL	Honig	
1 EL	Sojasauce	
1 EL	Zitronensaft	
2 EL	Öl	
1	Knoblauchzehe, gepresst	
evtl. 1 EL	Sesam	alle Zutaten mischen

Verwendung von Grüben

Grübertorte (Linzertorte)

Eine Springform von 24 cm Ø einfetten und kühl stellen

250 g	Grüben	durch die feine Scheibe des Fleischwolfs treiben
300 g	Mehl	
1 KL	Backpulver	
150 g	Zucker	
½ KL	Zimt	
4 EL	Hasel- oder Baumnüsse, gemahlen	
1 Pr.	Salz	
1 Pr.	Nelkenpulver	
etwas	Kirsch	
1	Zitrone, Schale fein abgerieben	alle Zutaten zu den Grüben geben, mischen
2	Eier	
4 EL	Rahm	miteinander verklopfen, zu den anderen Zutaten geben und zu einem Teig vermischen
250 g	Johannisbeer- oder Himbeerkonfitüre	die vorbereitete Springform mit dem Teig auslegen wie bei einer Linzertorte Mit Johannisbeer- oder Himbeerkonfitüre füllen
Backen		
Untere Ofenhälfte		
180 °C		
50 – 60 Min.		

Bemerkung

Weitere Verwendung des Teiges: Linzerschnitten, Guetsli (Plätzchen), Linzertorte mit Apfelbelag.

Grübenzelte

Eine Springform von 24 cm Ø gut einfetten und bemehlen

250 g	Mehl	
½ KL	Salz	
3 EL	Zucker	in eine Schüssel geben, mischen
½	Zitrone, Schale	fein dazureiben
100 g	Grüben	durch die feine Scheibe des Fleischwolfs treiben, begeben
30 g	Butter, weich	in Stücken zugeben
20 g	Hefe	zerbröckeln, begeben
2 dl	Milch	
1	Ei	zugeben, einen Hefeklopfteig zubereiten
		Den Teig in die vorbereitete Springform füllen und zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen

Backen

Untere Ofenhälfte

200 °C

20 – 30 Min.

flüssige Butter nach dem Backen die Zelte sofort damit bestreichen

Puderzucker die Zelte damit bestäuben

Bemerkung

Eine Zelte ist ein kleiner, flacher Kuchen, Fladen.