

# RÄUCHERN

Die besten Rezepte  
für Fisch, Fleisch, Gemüse und Co.



Weltbild

**RÄUCHERN**

# RÄUCHERN

Die besten Rezepte  
für Fisch, Fleisch, Gemüse und Co.

Weltbild





# INHALT

Vorwort	6
Zurück zu den Wurzeln	8
Ohne Feuer kein Rauch...	9
Zubehör und Räuchermittel	12
Räuchermethoden	14
Was eignet sich zum Räuchern?	15
Salzen und Pökeln	16
Kalträuchern	18
Einleitung	20
Rezepte	22
Warmräuchern	66
Einleitung	68
Rezepte	70
Heißräuchern	100
Einleitung	102
Rezepte	104
Rezeptverzeichnis	158



# VORWORT

Wussten unsere Urgroßeltern noch, wie Lebensmittel haltbar gemacht wurden, weil sie darauf angewiesen waren,

Vorräte für den Winter anzulegen, so ist dieses Wissen seither weitgehend in Vergessenheit geraten. Heute reicht ein Gang in den Supermarkt, um sich mit allem Nötigen einzudecken. Und mit vielem zusätzlich: Der moderne Mensch lässt sich von der Werbung verführen, mehr zu kaufen, als er

braucht. Doch angesichts diverser Skandale rund ums Essen und der Erfahrung, dass vieles einfach nicht mehr so gut schmeckt, erleben alte Konservierungsmethoden heute eine Renaissance. Traditionelles Räuchern, wie etwa das Heißräuchern von Fischen und das Kalträuchern von Schinken und Wurst stehen mittlerweile in der Beliebtheitsskala Seite an Seite mit dem amerikanischen Barbecue-Heißrauchgaren. Womit auch immer Sie anfangen, Sie werden wie so viele vor Ihnen feststellen, dass aus dem Räuchern eine Passion werden kann, die niemanden wieder aus den Fängen lässt, den sie einmal für sich gewonnen hat. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Räuchern und einen guten Appetit.



## Zurück zu den Wurzeln

Wo Rauch ist, ist auch Feuer ... Die Bändigung des Feuers vor rund 500 000 Jahren und ihre damit entstandene Nutzung als Wärmequelle brachte die Menschheit ein gutes Stück voran. Unter anderem wurde das Kochen quasi „erfunden“. Der Homo erectus entdeckte mehr oder weniger zufällig nach einem der vielen Buschbrände, dass das Fleisch der darin umgekommenen Tiere besonders leicht zu kauen und bekömmlicher war als rohe Nahrung. Und nicht nur das: Ihr Fleisch war nicht verdorben, wie es bei Aas meist der Fall war. Gebratenes Fleisch war gutes Fleisch, befanden unsere Vorfahren, verloren die Angst vor dem geheimnisvollen Feuer, das die Götter ihnen gesandt haben mussten und begannen schließlich damit, Nahrung über den Flammen zu brutzeln. Feuer wurde zu einem kostbaren Gut, das Licht und Wärme spendete und dessen Rauch das zum Trocknen ausgebreitete Fleisch der Jagdbeute über lange Zeit haltbar machte. Verstehen konnten unsere frühen Verwandten die Wirkungsweise nicht, sie schrieben das Verderben der Lebensmittel den Göttern und Geistern zu. Die Konservierung empfand man als Zauberei oder als die erfolgreiche Abwehr der bösen Geister. „Die bösen Geister fliehen vor Rauchwerk“, heißt es schon in der Bibel.

Irgendwann fanden die Menschen heraus, dass Salz ebenfalls ein guter Stoff zum

Haltbarmachen war. Aus Überlieferungen und archäologischen Funden ist bekannt, dass bereits Sumerer und Babylonier mit Salzfleisch und Salzfish regen Handel betrieben. Im Laufe der Zeit konservierte man aber auch nach und nach Fleisch und Wurstwaren. Das Pökeln (fachsprachlich Umröten) selbst, also die Zugabe von Nitraten, soll im 14. Jahrhundert der aus Flandern stammende Fischer Wilhelm Brökel erfunden haben. Aus dessen Namen entstand der Begriff Brökeln, der sich im Laufe der Zeit zum Pökeln entwickelte. Hatte früher nahezu jeder Bauernhof seine eigene Räucherammer und war das Dielenröchern in den Katen weit verbreitet, so hat seit der Erfindung der Tiefkühltruhe eine der ältesten Konservierungsmethoden an Bedeutung verloren. Eingesalzen und geräuchert wird zwar immer noch, allerdings weniger aus Gründen der Konservierung. Heute steht das kulinarische Ereignis im Kreise derjenigen, die sich um den Räucherofen (oder auch um den Grill) scharen, im Mittelpunkt.

## Wildwest-Feeling

Was sich einst auf den Plantagen der Südstaaten aus den Schlachtfesten entwickelte und große soziale Ereignisse waren, das Heißbrauchgaren großer Fleischstücke – gemeint ist das indirekte Garen in der abgestrahlten Hitze eines Feuers – wurde in den USA perfektioniert. Mittlerweile hat auch Hobbyräucherer in unseren Breiten das Barbecue-Fieber gepackt. Wenn das Fleisch durch den Rauch eine tiefrote Färbung angenommen hat, wissen Kenner sofort, dass Fleisch, Geflügel oder Fisch den Gaumen verwöhnen werden. Die Profiköche in den Südstaaten verbringen stundenlang am heißen, verräucherten Grillöfen, um sich ohne Unterlass um ihr Barbecue zu kümmern. Das müssen sie auch: Denn das Fleisch braucht viel Fürsorge und muss immer wieder mit Marinade bestrichen werden, um am Schluss knusprig, doch im Innern zart und von Marinade und Rauch vollkommen durchzogen zu sein. In Texas wird auf diese Weise vorzugsweise Rindfleisch zubereitet, in Kentucky

*Alte Räucherhütten für Esskastanien bei Soglio in Bergell, Schweiz*







*Originale Räucherküche im Werdenfels-Museum in Garmisch-Partenkirchen*

Hammel, in anderen Regionen auch Teile vom Schwein oder Hühner im Smoker, wie der Barbecue-Grill genannt wird. Die eigens fürs Heißrauchgaren entwickelten Geräte, die BBQ-Kugeln und die BBQ-Smoker, finden auch in unseren Breiten reißenden Absatz. Eine besondere Rolle in der Barbecue-Szene nehmen die großen Öfen ein – die sogenannten BBQ-Smoker. In diesen archaisch anmutenden

Geräten, die an eine Lokomotive erinnern, wird in der Feuerbox ein Holzfeuer entfacht. Durch eine Öffnung gelangt die warme, rauchhaltige Luft in die geschlossene Garkammer, in der das Fleisch oder andere Zutaten auf einem Rost erwärmt werden. Ein Kamin am anderen Ende der Garkammer leitet Wärme und Rauch nach oben ab und sorgt dafür, dass ein Sog entsteht.

*Die klassische Form eines BBQ-Smokers*



## Ohne Feuer kein Rauch

Unterschiedliche Methoden zum Räuchern von Fisch, Fleisch, Wurst und Co. sind wohl fast so alt wie die Menschheit selbst und doch heute wieder modern. Seit einigen Jahren begeistern sich vor allem die Männer der westlichen Hemisphäre für die eher ursprüngliche Form des Konservierens. Von den alten Steinzeitjägern bis zu den heutigen Anglern war und bleibt Räuchern vor allem „Männersache“. Das Spiel mit dem Feuer (wie beim Grillen auch) und ein Stückchen Abenteuer – dank moderner Räuchergeräte können sich Hobbyköche und natürlich auch die im Zuge der „Gleichberechtigung“ wachsende Zahl an Hobbyköchinnen das ganze Jahr über dem rauchigen Genuss hingeben. Am schönsten ist es natürlich im Sommer, im Garten, am Strand oder am See, wenn der frische Fang oder die selbst gemachte Wurst sofort verarbeitet werden können. Viele Wege führen zum perfekten Rauchgenuss. Wer nur hin und wieder das Feuer entfacht oder erst einmal ausprobieren möchte, ob ihm die kulinarischen Zauberstückchen auch wirklich schmecken, findet in einem einfachen Gartengrill eine kostengünstige Möglichkeit. Mit dem Holzkohlegrill ist das Heißräuchern fast ein Kinderspiel, Sie müssen einfach nur die Räucherchips auf die weiß glühende Kohle streuen. In einem Kugelgrill mit schwelenden Holzchips (sie dürfen nicht brennen!) entstehen allerdings

schnell Temperaturen von 100–150 °C. Ganze Fische sind bei solchen Temperaturen schon nach einer Stunde servierfertig. Und es geht noch einfacher. Freunde der asiatischen Küche schwören auf das Garen im Wok. Warum nicht mit diesem Gerät die ersten Schritte in Sachen Räuchern versuchen? Legen Sie den Wok mit einer mehrschichtigen oder einer stärkeren Alufolie aus, in die Mitte geben Sie dann gewürztes Räuchermehl (4–6 Esslöffel). Mit geschlossenem Deckel stellen Sie den Wok auf den Herd, der auf ca. 100 °C eingestellt wird. Bei dieser mäßigen Hitze beginnt das Räuchermehl zu glimmen. Wenn sich der erste Rauch entwickelt hat, decken Sie den Wok mit dem dazugehörigen Rost ab. Jetzt kann z.B. eine Forelle aufgelegt werden. Der Deckel des Woks verschließt das Ganze und man überlässt den Fisch seinem Schicksal ...

Um hingegen das Kalträuchern auszuprobieren, braucht man lediglich zwei Umzugskartons und ein Abwasserrohr: In einem Karton wird auf zwei Steinen in einer Metallschale Räuchermehl verglimmt. Der Rauch wird über das Rohr zur Seite in den zweiten Karton geleitet, in dem Fische, Würste oder Fleisch hängen.

Und natürlich tut es auch eine alte Tonne aus Metall oder Holz, wenn man handwerklich begabt ist und sich daraus einen Räucherofen bauen kann.

### **Kleinräuchergeräte**

Wer nur hin und wieder räuchern will, ist mit einem Tischräuchergerät gut bedient. Vor

allem Anglergeschäfte vertreiben diese kleinen Geräte, die sich leicht transportieren lassen und hervorragende Ergebnisse versprechen. Kleinräuchergeräte werden entweder feuerfest emailliert oder aus Stahl- und Edelstahl angeboten; sie sind mit Grillrosten und Tropfble-

oder Würste ziehen bei niedriger Temperatur über Stunden gar und belohnen uns nach dieser Prozedur mit einem kräftig-würzigen Räucheraroma. Sind Fisch oder Fleisch zu groß, sollten sie in Portionsstücke geschnitten bzw. filetiert werden. Schnelles Heißräuchern gelingt



*Lässt sich problemlos transportieren: das kleine Räuchergerät*

chen ausgestattet und mit einem hitzebeständigen Aluminiumdeckel versehen. In einem Sockel befindet sich das Brennergstell mit den Brenndosen. Sie können mit Spiritus gefüllt werden, sicherer jedoch ist Brennpaste. Und so funktioniert es (garantiert): Zuerst werden auf dem Boden des Tischräucherofens etwa 2–3 Esslöffel Räuchermehl verteilt und zum Glimmen gebracht. Dann setzt man den Rost ein und platziert das Räuchergut darauf. Nachdem der Deckel geschlossen wurde, beginnt das Räuchermehl zu schwelen. Fisch oder andere Räucherware wie beispielsweise Fleisch, Geflügel

am besten mit einem elektrischen Kleinräuchergerät. Die eingebaute Heizspirale sorgt für ein schonendes Garen (Temperaturen bis 220 °C) und eine gleichmäßige Rauchentwicklung. Bevor das Räuchergut hineinkommt, sollten Sie das Gerät eine Viertelstunde vorheizen. Und damit ein ausgeprägter Rauchgeschmack entsteht, empfiehlt es sich, das Sägemehl mit Kräutern und Gewürzen anzureichen, etwa mit Wacholderbeeren.

### **Räuchertonnen**

In Finnland sind stehende runde Räuchereimer üblich, und auch bei uns gewinnen die zy-

lindrischen Tonnen aus Edelstahl, die ausziehbar sind, eine immer größere Fanschar. Ihr Fassungsvermögen liegt bei ca. acht Fischen, die ohne Probleme untergebracht werden können. Einfach Deckel abnehmen, das Räuchergut an Haken einhängen und den Deckel wieder schließen. Um die Räuchertonne in Gang zu bringen, zieht man die Schublade am unteren Ende der Tonne heraus. Dort wird das Räuchermehl mitsamt einem leicht brennbaren Stoff, in der Regel Holz oder Holzkohle, untergebracht. Nach dem Anfeuern dauert es einige Zeit, bis das Räuchermehl glüht. Ist es soweit, wird die Schublade in die Tonne zurückgeschoben. Ein besonderes schönes Räuchertonnen-Exemplar kommt aus den USA: Im Smokey Mountain Cooker mit integriertem Deckelthermometer und reichlich Zubehör können Fisch und Fleisch mit Holzkohle und Räucherchips oder -spänen auf zwei Ebenen geräuchert – oder gegrillt werden. Fleisch und Fisch bleiben sehr saftig. Richtig rauchig und ursprünglich wird es mit dem Smoker, der ein echtes Allroundgerät ist. Bei den Barbecue-Weltmeisterschaften in den USA treten die meisten Teilnehmer mit diesen Geräten an. Für den entscheidenden Qualitätsvorsprung sorgt das Zweikammersystem mit der kleineren Heizkammer und der größeren Garkammer. In der Feuerbox rechts wird mit Holz oder Holzkohle eingeheizt, daneben befindet sich die Grillbox. Und dann kommt da noch der Abzug. In diesem Bereich kann geräuchert werden. Wie

in einem normalen Räucherofen kann hier alles hineingehängt werden, was man räuchern kann. Auch zum Kalträuchern ist ein Smoker geeignet. Dann ersetzt man das Holz einfach durch Räuchermehl.



*Vielfältig einsetzbar:  
der Räucherofen*

### **Räucheröfen**

Sei es Heißräuchern, Warmräuchern oder Kalträuchern: Räucheröfen sind vielfältig anzuwenden und für den, der das Räuchern zu seinem dauerhaften Hobby machen möchte, eine lohnenswerte Anschaffung. Die kompakten Geräte, die aus stabilen Stahlblechen bestehen, gibt es sowohl für die Befeuerung mit Holz oder Gas aus der Propangasflasche als auch mit Elektroheizung. Im Angebot

sind Räucherschranke mit einem Nutzraum von 125 bis zu 1250 Litern. Etwa 20 Forellen finden in der 125-Liter-Ausgabe Platz, in den größeren Schränken können bis zu 60 Forellen Seite an Seite garen. Egal ob klein oder groß: Ausgestattet sind sie alle mit Aschekasten, Feuerstelle, Rauchverteilungsblech und Fettabtropfblech. Eingebaut sind zudem in der Regel Thermostate. Zum Räuchern sollte kein flammendes Feuer, sondern die Glut eines Räuchermehls verwendet werden. Wer nur ab und an einen selbst gefangenen Fisch heiß- bzw. warmräuchern möchte, erlangt mit einem Express-Räucherofen zufriedenstellende Ergebnisse.

### **Achtung:**

Räucherschranke unterliegen wie Räucherkamern den feuerpolizeilichen Vorschriften und müssen an einen dafür geeigneten Kamin angeschlossen werden. Das Aufstellen darf nur auf einem gefliesten oder betonierten Boden geschehen. Am besten informieren Sie sich über die Brandschutzbestimmungen vorher bei Ihrem Schornsteinfeger. Wer viel und häufig räuchert, möchte vielleicht seinen Traum von einem Räucherhäuschen auf dem eigenen Grundstück ausleben. Wenn die feuerpolizeilichen Vorschriften eingehalten werden und das Häuschen möglichst weit weg vom Nachbarhaus geplant wird, steht den Mauerarbeiten eigentlich nichts mehr im Wege. Gleiches gilt für Räucherkamern.

## Was passiert eigentlich beim Räuchern?

Beim Räuchern werden die Lebensmittel über einen bestimmten Zeitraum in der Regel dem würzigen Rauch von Holzfeuern ausgesetzt. Dieser enthält einige Substanzen, welche sich auf die Haltbarkeitsdauer der Lebensmittel auswirken. So haben Phenole, die bei der Verbrennung entstehen, antimikrobielle Wirkung und Carbonyle wirken gegen Hefe- und Schimmelpilze. Daneben tragen die Carbonsäuren zum Geschmack bei. Neben einer erhöhten Haltbarkeit erfüllt das Räuchern weitere Zwecke: Es verfeinert den Geschmack, sorgt für ein einzigartiges Aroma und verändert auch die Textur und die Oberfläche des Produktes. Auch die Farbe des Räuchergutes verändert sich. Bei Fischen ist die goldgelbe Färbung charakteristisch, bei Schinken stößt man bisweilen auf ein tiefes Schwarz. Dafür verantwortlich sind chemische Reaktionen zwischen Rauch und Räuchergut.

## Zubehör und Räuchermittel

Sehr wichtig beim Räuchern sind spezielle **Räucherhaken**, die es in Anglergeschäften, aber auch bei den Herstellern von Räuchergeräten gibt. Sie sind aus Edelstahl und werden vor allem zum Räuchern von Fisch und Fleisch verwendet, die in den Räucherschrank gehängt werden. Natürlich lassen sich Räucherhaken auch selbst aus Zweigen herstellen, allerdings



Wichtiges Zubehör: Räucherhaken und Räucherstangen

sollte das Räuchergut nicht zu schwer sein, dann könnte es passieren, dass es sich „verabschiedet“ und vom Haken fällt. **Räucherstangen** aus Edelstahl können als Trägerstangen zum Aufhängen des Räuchergutes verwendet werden.



**Räucherthermometer** sind unentbehrlich. Wer sich Räucher- tonne, -häuschen oder -kammer selbst baut, sollte rechtzeitig daran denken, sich ein Thermometer zuzulegen. Die meisten Geräte, die es im Handel gibt, sind bereits damit ausgestattet. Empfehlenswert ist auch ein **Einstechthermometer**. Dieses mit einer Sonde versehene Thermometer verrät die Tem-

peratur im Innern des Räuchergutes und erlaubt damit eine genaue Einschätzung des Garprozesses.

Wer selbst Wurst herstellen und räuchern möchte, benötigt einen **Fleischwolf** mit unterschiedlich großen Lochschei-



ben, **Naturdärme** und **Wurstband**. Letzteres besteht aus Hanf- oder Baumwollfäden. Für die Trocken- und Lakepökung (Nasspökung) sind geeignete **Pökelf Gefäße** aus Kunststoff (mit Deckel) auf dem Markt. Bei allen Behältern ist darauf zu achten, dass sie vor dem Einlegen der Pökelstücke mit heißem Wasser und ohne Spülmittel gereinigt werden.

Darüber hinaus benötigt man eine Küchenwaage, verschiedene Fleischmesser mit dünner Klinge, spitze Gabeln, ein Schneidebrett und Küchentücher zum Abtrocknen der Räucherware.



### Räuchermittel

Für Kleinräuchergeräte, Kugelgrills und Smoker eignen sich getrocknete Räucherspäne oder Räucherchips. Holzspäne erzeugen eine wesentlich stärkere Rauchentwicklung als Mehl. In Anglergeschäften kann man abgepackte Räucherspäne und Räuchermehl erwerben, diese sind teilweise auch schon mit Würzmitteln angereichert. Eine Stunde vorher in Wasser eingeweicht, dann in Alufolie eingewickelt und einfach auf die Kohle gelegt, lässt sich ein leichtes Räucheraroma über das Grillgut legen. Besonders beliebt sind Buchenspäne, die dem Räuchergut eine ansprechende Farbe verleihen und hervorragend glimmen. Andere beliebte Räuchermittel sind Kirsch- und Apfelholzchips, die

süßlich-fruchtig räuchern, wobei Kirsche das etwas feinere Aroma entwickelt. Sie eignen sich für Rind, Schwein, Geflügel und Wild. Hickorychips sind die Klassiker. Sie entwickeln ein scharfes, rauchiges und schon fast speckartiges Raucharoma. Der kräftige Geschmack passt am besten zu Schwein. Exotisch Sorten wie Pecanuss- oder Mesquiteholzchips gehen in dieselbe Richtung wie Hickory, rauchen aber schon bei niedrigeren Temperaturen und sind daher für Fisch und Gemüse gut geeignet. Die Beimischung von Wacholderbeeren, Kräutern, Tannen- oder Kiefernzapfen und -nadeln dient vor allem dem Aroma.



Übrigens: Zum Räuchern kann man auch getrocknetes Holz oder Sägespäne aus dem eigenen Garten verwenden, solange diese aus unbelastetem und unbelastetem Holz hergestellt wurden und nur wenig Harz enthalten. Buche, Eiche, Bir-

ke und Obstbäume sind dafür gut geeignet, Tanne und Kiefer nicht. Bei der Verbrennung von Harzen entstehen große Mengen an krebserregenden polyzyklisch-aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK). Darum sollte man auch keine Sägespäne von Schreinereien nehmen, denn nicht selten werden hier Hölzer zersägt, die mit Farbe behandelt wurden.

Für eine Räuchertonne, einen Räucherofen oder eine Räucher-kammer sollte man sich trockenes Holz besorgen, bevorzugt von Buche, Erle, Ahorn, Kirsche, Eiche, Esche oder Weide. Was die Beschaffenheit und Güte des Holzes anbelangt, sollte es zudem frei von Pilzen sein. Harzhaltige Hölzer von Tanne, Kiefer oder Fichte kommen für das Räuchern von Fischen nicht in Frage, auch bei Fleisch, Wurst und Schinken ist das nicht anders. Allerdings gibt es Ausnahmen: Der Schwarzwälder Schinken wird traditionell über Tannen- und Fichtenholz aus dem Schwarzwald geräuchert. Das verleiht ihm sein charakteristisch kräftiges Aroma und eine typische schwarzbraune Schwarte. Anders dagegen der milde Holsteiner Katenschinken, der über Buchenholz geräuchert wird.

### Achtung:

Früher war es in moorreichen Gegenden üblich, mit Torf zu räuchern. Das ist grundsätzlich nicht zulässig! Unabhängig davon ist davon abzuraten, weil gesundheitsgefährliche Stoffe bei der Verbrennung freigesetzt werden.



## Räuchermethoden

Man unterscheidet grob zwischen drei verschiedenen Arten des Räucherns: Heißräuchern, Warmräuchern und Kalträuchern.

### Kalträuchern

Kalträuchern bei Temperaturen von 15–25 °C zählt zu den ältesten Räuchermethoden überhaupt. Bereits im 10. Jahrhundert wurde fettreicher Hering an Bord der Fangschiffe eingesalzen und durch Räuchern haltbar gemacht. Der hohe Salzgehalt und der verringerte Wassergehalt des Fischfleisches garantierten eine längere Haltbarkeit als Voraussetzung für die damals langen Transportzeiten.

Kalträuchern ist nach wie vor ohne vorheriges Salzen und Pökeln nicht möglich, da frisches Fleisch und frischer Frisch sehr anfällig für schädliche Mikroorganismen sind. Ohne Salzen und Pökeln würden sie verderben und wären ungenießbar. Folgende Arbeitsschritte sind nötig: Salzen und Pökeln, Durchbrennen, Räuchern und Reifen. Salzen ist ein Verfahren, das seit der Antike bekannt ist, um Fleisch- und Wurstwaren zu konservieren. Die Zugabe von Nitraten erfolgte erst im Mittelalter. Unter Durchbrennen versteht man den Arbeitsschritt, der sich an das Pökeln anschließt. Die Pökelfare muss für einige Tage an einem kühlen, trockenen Ort ruhen, damit sich unterschiedliche Salzkonzentrationen im gepökelten Fleisch ausgleichen, also „durchbrennen“ können. Das Durchbren-



nen verstärkt das Aroma, stabilisiert die Pökelfarbe und lässt das Fleisch mürbe und zart werden. Mehr dazu auf den Seiten 20/21.

Klassiker für das Kalträuchern sind Lachs, Schinken, Speck, Kochwurst, Blut- und Leberwurst, Salami oder Gänsebrust, Wild und Käse. Das Kalträuchern ist am zeitaufwendigsten, sorgt dafür aber für die längste Haltbarkeit.

### Warmräuchern

Das Warmräuchern geschieht bei Temperaturen zwischen 25 und 50 °C.

Diese Räuchervariante trifft man nicht so häufig an wie das Kalt- oder Heißräuchern. Beispielsweise werden Frankfurter Würstchen mit diesem Räucherverfahren veredelt, sie werden sowohl gegart als auch geräuchert. Auch Mettenden, Schweinebauch, Bauernbratwurst, Leberwurst und Blutwurst erhalten auf diese Weise ein rauchiges Aroma. Mehr dazu auf den Seiten 68/69.

### Heißräuchern

Das Heißräuchern geschieht in der Regel bei einer Temperatur ab 60 °C. Geräuchert werden können sowohl Fisch als auch Fleisch. Vor allem bei Fisch hat das Heißräuchern eine große Bedeutung gewonnen, doch im Gegensatz zum Kalträuchern wird der frische Fisch als Ausgangsprodukt verwendet. Ein bekanntes Beispiel ist der sogenannte Stremellachs, der nach dieser Methode geräuchert wird. Vor dem eigentlichen Räucherengang werden die Fische unterschiedlich behandelt: Man unterscheidet das Heiß-Trocken-Räuchern und das Heiß-Nass-Räuchern, das z. B. bei Aalen eingesetzt wird. Immer beliebter wird das Heißräuchern von Fleisch in Kugelgrill und Smoker. Dafür wird es zuvor in eine Marinade eingelegt oder mit einer Salz-Gewürzmischung eingerieben. Mehr dazu auf den Seiten 102/103.

## Was eignet sich zum Räuchern?

Eigentlich gibt es fast nichts, was man nicht räuchern könnte. Gemüse, Eier, Käse, Nüsse, Früchte, ja selbst eine Pizza oder Brot lassen sich so veredeln. Doch im Wesentlichen beschränkt man sich auf Fleisch, Wurst, Schinken und Fisch. Übrigens: Räuchern von Fleisch und Fisch ist eine besonders schonende Zubereitungsart. Vitamine und Mineralstoffe gehen – anders als beim Braten oder Kochen – nicht verloren.

### Fleisch

Spitzenreiter in der Beliebtheitskala ist Schweinefleisch. Zu den klassischen Stücken gehören Schinken, Haxen, Nacken, Kotelettstrang und Speck. Bei Rindern, Kälbern und Lamm sowie Wild werden hauptsächlich Keulen und Brust geräuchert. Geflügel wie Hühner, Enten, Gänse oder Puten können im Ganzen oder in Teilen (Brust, Keulen) in den Rauch gelegt werden. Auch Würste sind allseits geschätzte Räucherwaren, die erst durch den Rauch ihr spezifisches Aussehen, Struktur und Geschmack bekommen. Wichtig ist, dass die Qualität des Fleischproduktes stimmt. Am besten kaufen Sie Ihr Fleisch beim Fleischer Ihres Vertrauens oder direkt auf einem Bauernhof, den Sie kennen. Denn qualitativ schlechtes Fleisch wird auch durch Räuchern nicht besser, und die ganze Mühe wäre umsonst. Wer einen Schinken kalt-räuchern will, sollte darauf achten, dass er gut abgehangen ist.

### Fisch

Was für das Fleisch gilt, gilt auch für den Fisch. Die Qualität bestimmt das Endprodukt. Fragen Sie bei Fischereiverbänden nach, wo fangfrischer Fisch direkt vom Kutter angeboten wird. Für Hobbyangler erübrigt sich die Frage. Doch welcher Fisch eignet sich zum Räuchern?

Bei den Salzwasserfischen werden in erster Linie Hering, Makrele, Scholle, Dorsch/Kabeljau, Seezunge, Seelachs, Dornhai und Rotbarsch geräuchert. Bei den Süßwasserfischen sind es Aal, Barsch, Forelle, Renke, Schleie, Goldbrasse, Hecht, Zander, Plötze und Karpfen. Neben der Frische spielt die Sauberkeit eine wichtige Rolle. Die Fische müssen gründlich ausgenommen und ausgespült werden, Schleim, Blut und Nierenreste entlang des Rückgrats müssen vollkommen entfernt werden, denn sie enthalten Bitterstoffe.

Wer nur hin und wieder etwas in den Rauch schiebt, wird keinen großen Räucherschrank besitzen und muss deshalb große Fischexemplare filetieren oder in ca. 5 cm dicke Scheiben und Koteletts schneiden.

### Filetieren

Mit einem scharfen Messer schneiden Sie den Fisch direkt hinter dem Kopf bzw. den Kiemen in einem Bogen bis zur Mittelgräte ein. Nun führen Sie das Messer flach auf der Mittelgräte bis zum Schwanz entlang und lösen dabei das Filet von der Gräte. Damit der Schnitt glatt und sauber wird, sollte ein möglichst langes und scharfes Messer verwendet werden. Anschließend drehen Sie den Fisch um und lösen das zweite Filet genauso aus. Nun hat man zwei Filets mit Haut zur weiteren Verarbeitung.

Wer die Haut entfernen möchte, löst sie am Schwanzende vorsichtig ein Stück weit vom Filet ab, hält dann mit einer Hand das abgelöste Hautstück gut fest und schneidet mit einem Filetmesser, flach auf der Haut geführt, von der Hand weg.

### Gemüse

Gemüse wie Spargel, Pilze, Kartoffeln, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, um nur einige Sorten zu nennen, räuchern Sie am besten in einem Kugelgrill. Wird es vorher in Öl mariniert, nimmt es das Aroma besonders gut auf. Der ideale Begleiter sind Buchenspäne.



*Kann heiß und kalt geräuchert werden: Lachs*

## Salzen und Pökeln

Lange Zeit war Salz ein wertvolles Gut, das über weite Entfernungen gehandelt wurde. Jeder wollte das begehrte weiße Gold haben, nicht nur um den Geschmack von Speisen zu verbessern, sondern auch um Fisch und Fleisch haltbar zu machen. Salz entzieht den Lebensmitteln das Wasser. Und ohne Wasser haben Fäulnisbakterien und Schimmelbildung keine Chance. Deshalb – aber auch zur Geschmacksverstärkung – werden Fisch und Fleisch, bevor sie in den Rauch kommen, gesalzen bzw. gepökelt.

### Fische einsalzen

Das Fleisch der Fische ist entgegen weit verbreiteter Meinung von Natur aus salzarm (Süßwasserfische: 0,08–1% je 100 g, Meeresfische 0,16–0,23% je 100 g, Aal 0,058% je 100 g). Das ist zusammen mit einem relativ hohen Wassergehalt die Ursache der schnellen Verderblichkeit des Fischfleisches. Wer frischen Fisch in den Rauch hängen will, muss ihn also vor-

her salzen, um Haltbarkeit und Geschmack zu verbessern. Für das Einsalzen kommen zwei unterschiedliche Verfahren infrage, die man – entsprechend der Vorgehensweise – als Trocken- oder Nasssalzen bezeichnen.

### Trockensalzen

Beim Trockensalzen werden die ausgenommenen und gewaschenen Fische sowohl innen als auch außen mit reichlich Salz (am besten grobes Meersalz) eingerieben. Anschließend legt man sie nebeneinander auf eine Salzschicht in einer Plastikwanne und lässt sie an einem kühlen Ort, z.B. im Keller, ruhen. Während kleinere Fische bis zu 350 g nicht länger als vier Stunden eingesalzen werden sollten, können größere Exemplare schon mal die ganze Nacht über im Trockensalz liegen. Danach werden die Fische gründlich mit kaltem Wasser abgewaschen und trocken getupft. Die Methode des Trockensalzens ist sinnvoll, wenn es schnell gehen soll, allerdings hat sie den Nachteil, dass ein gleichmäßiges Salzen nicht gewährleistet ist. So kann

es passieren, dass einzelne Körperpartien unterschiedlich salzig sind.

### Nasssalzen

Der Vorteil des Nasssalzens liegt darin, dass die Fische gleichmäßiger gesalzen werden. Die ausgenommenen und gewaschenen Fische werden in eine flache Plastikwanne gelegt und müssen zehn bis zwölf Stunden in der Salzlake ruhen. In der Praxis üblich ist eine 5–8%ige Kochsalzlösung: das heißt: 50–80 g Kochsalz werden mit Wasser zu einem Liter Salzlake aufgelöst. Das Mengenverhältnis Fisch zu Lake sollte 1:1,5 betragen, damit die Fische komplett unter Wasser liegen. Nach dem Salzen ist der Fisch gründlich mit kaltem Wasser abzuspülen (dabei werden auch Schleim und Blutreste abgespült, die sich durch die Lake gelöst haben) und danach an einem luftigen, schattigen Ort zu trocknen. Das verleiht dem Fisch eine gewisse Stabilität, das heißt, er reißt nicht so leicht vom Haken.

### Genug Salz?

Schälen Sie eine Kartoffel. Gießen Sie das Wasser in die Plastikwanne und legen Sie die Kartoffel dazu. Nun rühren Sie nach und nach Salz ins Wasser. Die optimale Menge an Salz ist erreicht, wenn die Kartoffel an der Oberfläche schwimmt. Wer auf Nummer sicher gehen will, verwendet zur Bestimmung der Konzentration ein Lakemesser. Entscheiden Sie sich lieber im Zweifelsfall für eine geringere Salzkonzentration, denn versalzen ist versalzen. Nachsalzen ist jederzeit möglich.





## Fleisch pökeln

Unter Pökeln versteht man das Haltbarmachen von Fleisch- und Wurstwaren mit Hilfe von Nitritpökelsalz (einer Mischung aus Kochsalz und Natrium- oder Kaliumnitrit) oder einer Mischung aus Kochsalz und Salpeter (Natrium- bzw. Kaliumnitrat). Durch das Pökeln wird den Zellen Wasser entzogen und der Lebensraum der Mikroorganismen eingeschränkt. Die Salpetersalze sorgen außerdem dafür, dass die natürliche rote Farbe des Fleisches nicht verlorenght, sondern noch verstärkt wird. Durch die Zugabe von Zucker verstärkt sich dieser Prozess und der Geschmack verbessert sich. Man unterscheidet mehrere Pökelf Verfahren.

## Trockenpökeln

Das Verfahren wird hauptsächlich bei Rohschinken angewendet. Die schinkengerecht zuge schnittenen Teile werden mit trockenem Pökelsalz (im Durchschnitt 50 g Salz pro Kilogramm Fleisch plus 1 Teelöffel Traubenzucker) eingerieben. Furchen im Fleisch und die Verbindungsstellen von Knochen und Fleisch müssen ganz besonders sorgfältig gesalzen werden, da sie extrem anfällig für den Befall schädlicher Mikroorganismen sind. Nach dem Einreiben kommen die Fleischstücke mit der Schwartenseite nach unten in ein Pökelfäß. Abgedeckt werden sie dann in einen kühlen Raum (7–10 °C) gestellt. Durch das wasseranziehende Pökelsalz wird dem Fleisch Wasser entzogen, es bildet sich eine Eigenlake. Beim Umschichten (alle 3–4 Tage) ist darauf

zu achten, dass die Fleischteile entweder mit Lake oder mit Salz bedeckt sind. Je nach Gewicht werden die Stücke mehrere Wochen gepökelt (Durchschnitt: pro Kilo Fleisch sieben Tage). Ist die Pökelfzeit um, wird die Eigenlake abgegossen, die Fleischstücke bleiben jedoch noch einige Tage zum „Nachbrennen“ im Pökelfäß liegen. Durch das Ausbrennen wird der Schinken zart und mürbe. Anschließend wird kaltes Wasser ins Pökelfäß gegossen und die Fleischstücke zwölf Stunden darin gewässert. Zum Schluss werden die Stücke mit lauwarmem Wasser abgewaschen und 1–2 Tage getrocknet. Dann können sie in den Rauch.

## Nasspökeln

Bei der Nasspökelfung wird das Fleisch (Roh- und Kochpökelfwaren wie Kasseler, Schweinackeln, Rippchen, Bauch, Eisbein) in ein Pökelfäß gelegt und mit einer Pökellake aus Wasser, Pökelsalz und Zucker übergossen. Im Durchschnitt wird dafür eine 12%-ige Lake hergestellt, das heißt auf einen Liter Wasser kommen 120 g Salz und zwei Teelöffel Zucker. Die Fleischstücke dürfen nicht blutig sein, weil sie sonst die Lake verunreinigen könnten. Wichtig ist, dass das Fleisch gut mit der Lake bedeckt ist. Das Gefäß wird abgedeckt bei 4–10 °C gelagert. Je nach Rezeptur rechnet man im Durchschnitt mit 14 bis 21 Tagen Pökelfdauer. Ist die Zeit um, wird das Fleisch warm abgewaschen und zum Trocknen für zwei Tage in einen kühlen Raum gehängt oder gelegt. Danach geht es in den Rauch.



## Spritzpökelfung

Bei der Trocken- und Nasspökelfung ziehen die Pökelfstoffe von außen nach innen in das Fleischstück. Das dauert relativ lange. Anders bei der Schnell- bzw. Spritzpökelfung, bei der mit Hilfe einer Lakespritze eine genau vorgegebene Menge Lake (20 % vom Fleischgewicht) in das Fleisch (im Anstand von ca. 5 cm quer zur Muskelfaser) gespritzt wird. Anschließend werden die Fleischstücke noch zwei Tage in eine gleichprozentige Lake eingelegt. Diese Art der Pökelfung ist für Rohschinken nicht geeignet, jedoch für Kochschinken, Kochrippchen, Kasseler und Eisbein.

# KALTRÄUCHERN

Mild-zarter  
Schinken oder  
würzig-kraftige Mett-  
und Leberwürste: Da fühlt  
man sich sofort in Omas Küche  
versetzt. Jetzt fehlt nur noch ein  
krosses Bauernbrot, ein Stückchen  
gute Butter und zum Nachtisch etwas  
selbst geräucherter Käse. Und schon ist  
der kulinarische Himmel nicht mehr fern ...





# EINLEITUNG

Kalträuchern gilt als die Parade- disziplin des Räucherns, weil man mit diesem Verfahren lange haltbare Produkte herstellen kann, etwa Räucherschinken und Wurst. Der Räuchervorgang ist in mehrere Phasen eingeteilt: Räucherphasen und Frischluftphasen lösen einander ab. Die Frischluftgabe bewirkt eine zusätzliche Abtrocknung und einen hervorragenden Geschmack, weil der zugeführte Sauerstoff für die Aromabildung wichtig ist. Beim Kalträuchern – Sie benötigen eine Feuerstelle, eine Rauchkammer und einen Rauchtunnel – muss die Rauchttemperatur niedrig sein, sie darf maximal bei 25 °C liegen. Nur so ist gewährleistet, dass das Eiweiß im Räucher- gut nicht gerinnt und in seiner ursprünglichen Form erhalten bleibt. Der Räuchervorgang hängt davon ab, wie häufig Rauch erzeugt wird,

welcher Trockenheitsgrad und welche Haltbarkeitsdauer gewünscht werden und wie intensiv das Raucharoma sein soll. Der Prozess kann einige Tage, aber auch mehrere Monate dauern.

## Rohschinken räuchern

Ganze Schinken zu räuchern, ist für den Hobbyräucherer nicht unproblematisch. Sinnvoller ist es, dafür Teilstücke wie z.B. Oberschale, Unterschale, Nuss oder Hüfte vom Schwein zu verwenden. Nur einwandfreies Fleisch eignet sich (es darf keine Blutergüsse an den Knochen haben). Der pH-Wert des Fleisches sollte, wenn es gepökelt wird, bei ca. 5,5 liegen (zwei Tage nach der Schlachtung). Man kann den pH-Wert mit Indikatorstreifen aus der Apotheke testen (fest ans Fleisch drücken). Der Schinken wird dafür von allen Seiten gleichmäßig mit der Pökelsalz-

Gewürzmischung eingerieben. Neben Pökelsalz und Zucker gehören vor allem Pfeffer, Koriander, Knoblauch und Wacholderbeeren dazu. Auch Lorbeerblätter, Paprikapulver, Dill- und Selleriesalz, Zwiebelgewürz, Piment, Muskat, Nelken, Salbei, Thymian, Senfkörner und vieles mehr können die Gewürzmischung bereichern. Das hängt von den individuellen Vorlieben und dem Anspruch an den Geschmack ab. Bevor man mit dem Schinkenräuchern beginnt, wird die Eigenlake, die sich gebildet hat, abgegossen. Die gepökelten Stücke bleiben zum „Nachbrennen“ weitere 3-4 Tage im Pökelbehälter liegen. Nach der Nachbrennphase füllt man das Pökelgefäß mit kaltem Wasser auf und lässt die Fleischstücke darin zwölf Stunden wässern. Anschließend lauwarm abspülen, und zwei Tage luftig trocknen lassen. Danach geht es mehrfach in den Kaltrauch, bis das gewünschte Ergebnis erzielt wird.

## Dauer- und Kochwürste

Wurst ist ein Handwerk, das unsere Urgroßmütter, besonders wenn sie auf dem Land



lebten, noch perfekt beherrschten. Sie sind einfach lecker, die selbst gemachten Würste, und gar nicht schwer herzustellen. Was Sie brauchen, sind scharfe Messer und ein Fleischwolf mit unterschiedlichen Scheiben, einen Füllaufsatz zum Stopfen der Därme (oder einen Wurstfüller) und unterschiedlich große Naturdärme, die es beim Fleischer zu kaufen gibt und Wurstband, um die Würste abzubinden. Die Därme werden übrigens in Kaliber gemessen (Kaliber = Durchmesser des frisch aufgeblasenen Darms; ein Kaliber 14/16 hat also einen Durchmesser von 14–16 Millimetern). Die Därme müssen vor der Verarbeitung zwölf Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden, um sie dehnfähig zu machen. In dieser Zeit werden Fleisch und Speck kalt gestellt, denn bevor sie durch den Fleischwolf gedreht werden, müssen sie sehr kalt sein, am besten sogar angefroren. Je besser die Qualität des Fleisches, desto besser wird die Wurst! Zum Reifen/Umröten

(1–2 Wochen) wird die Wurst in einen kühlen, dunklen und gut belüfteten Raum gehängt. Erst danach wird sie kalt geräuchert – einige Tage oder mehrere Wochen.

## Gewürze und Kräuter

Pökelsalz (und ein wenig Zucker/Traubenzucker) ist für den Wursthersteller das wichtigste Gewürz. Dann kommt es auf die persönliche Vorliebe und die Rezeptur an, welche Gewürze und Kräuter Sie hinzufügen. Vieles ist bei der Wurstherstellung möglich: Basilikum (vor allem bei Blut- und Leberwurst), Chili, Honig, Ingwer, Kapern (sie schmecken leicht pfeffrig), Kardamom (dezente Schärfe), Knoblauch, Koriander (anisähnlich), Muskat, Majoran (gehört in Nürnberger Bratwürstchen), Nelken, Paprika, Pfeffer, Piment,

Rosmarin, Thymian, Vanille (das I-Tüpfelchen z.B. in Kalbsleberwurst), Wacholderbeeren, Zimt, Zitrone und Zwiebel. Bei der Wurstproduktion sind besonders folgende Alkoholika beliebt: Weißwein, Rum, Cognac, Himbeergeist, Rotwein, Arak, Weinbrände.

## Käse im Kaltrauch

Schnitt-, Weich- und Hartkäse können im Kaltrauch mehrere Stunden geräuchert werden. Wenn Sie gerade Schinken oder Wurst im Kaltrauch haben, legen Sie einfach ein paar Stücke Käse dazu. Verwenden Sie dazu am besten 100 g schwere Stücke. Sie nehmen den Rauch besonders gut auf. Bevor man den Käse anschneidet, sollte er einige Stunden ruhen.





Dazu passt:

## Paprikasalat

Für den Salat 6 Paprikaschoten (grün, gelb, rot) putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten. Herausnehmen. 4 geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen im Öl andünsten. Paprika, Knoblauch und 1 Esslöffel frisch gehackter Oregano in eine Schüssel geben und mischen. Den Saft von 1 Limette zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Olivenöl zugeben. 1 Stunde durchziehen lassen.



## FEINE ZANDERFILETS

Salz und Zucker mischen. Die Filets mit der Fleischseite nach oben in eine Plastikwanne legen und die Salz-Zucker-Mischung darauf verteilen, bis der Fisch nur noch durchschimmert. Mit Zitronenscheiben belegen. Abgedeckt für 12 Stunden in einen kühlen Raum oder den Kühlschrank stellen.

Die Filets aus der Wanne nehmen und vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen. 1 Tag trocken lassen.

Die Filets auf einen Rost des Räuchergeräts legen und zwei- bis dreimal bei 25 °C über räuchern. Filets klein schneiden und mit Paprikasalat servieren.

**Für 4 Personen**  
4 große Zanderfilets  
mit Haut

**Für die Gewürzmischung**  
4 EL Salz  
2 EL brauner Zucker  
Zitronenscheiben

**Sonstiges**  
1 Kalträuchergerät  
Kirschenespäne





# GRAVED LACHS

Den Lachs filetieren, die Haut nicht ablösen. Die Gewürze mischen und den Dill abspülen, trocken schütteln und grob zerteilen. 2 Holzbretter in Größe der Filets bereitlegen.

Das erste Brett mit der Gewürzmischung bestreuen und mit Dillstücken belegen. Ein Lachsfilet von beiden Seiten mit etwas Öl einstreichen und mit der Hautseite nach unten auf die Gewürz-Dill-Mischung legen. Die Innenseiten beider Filets mit der Gewürzmischung bestreuen und auf das auf dem Holzbrett liegende Filet Dillstücke verteilen. Das zweite Filet mit der Fleischseite darauflegen. Jetzt die Hautseite mit den Gewürzen einreiben und mit Dill belegen. Das zweite Brett darauflegen und das Ganze mit Alufolie abgedeckt 15 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Filets wenden und weitere 15 Stunden kalt stellen. Die Filets entnehmen, auf einen Rost des Räuchergeräts legen und 15–20 Stunden bei 25 °C kalträuchern.



**Für 4 Personen**  
1 mittelgroßer Lachs

**Gewürzmischung**  
2 EL Salz  
1 EL Zucker  
1 EL grob gemahlener weißer Pfeffer  
1 großes Bund Dill

**Sonstiges**  
1 Kalträuchergerät  
Buchenspäne



Dazu passt:

## Eier-Dill-Creme

Für die Creme 2 hart gekochte Eier pellen und grob hacken, mit 1 Teelöffel scharfem Senf und 2 Esslöffel Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel gehacktem Dill abschmecken. Auf Lachsscheiben geben und diese aufrollen.