



Stefan Wiertz

Räuchern

Die besten Rezepte für Fleisch,
Fisch, Gemüse zum Heißräuchern
für zu Hause

 Bassermann



Inhalt

| | |
|--|------------|
| Vorwort | 6 |
| Das Abc des Räucherns | 7 |
| Die Geschichte des Räucherns | 7 |
| Was geschieht beim Räuchern? | 8 |
| Was wird geräuchert? | 9 |
| Basic: das Räuchermehl | 11 |
| Die Räuchermethoden | 14 |
| Die Räucherausrüstung | 18 |
| Vor dem Räuchern | 20 |
| Das Räuchern – Step by Step | 22 |
| Dos and Don'ts beim Räuchern | 25 |
| Perfekte Begleiter zu Geräuchertem | 27 |
| Fleisch & Co. | 28 |
| So werden Rind, Schwein & Co. zu Menü-Spezialitäten: Ribeyesteaks und Rehrückenfilets, Lammschulter und Hasen- rücken frisch aus dem Rauch – ein Hochgenuss! | |
| Geflügel & Co. | 54 |
| Geräucherte Gans, Ente, Pute und – ganz klassisch – Hähnchen bieten besondere Geschmacksmomente. Und für Gourmets darf's auch mal Wachtel oder Kapaun sein. | |
| Fisch & Co. | 74 |
| Räucherküche von traditionell bis experimentell: von Forelle, Lachs und Kabeljau bis Garnelen, Mies- und Jakobsmuscheln. Alles gleichermaßen empfehlenswert! | |
| Gemüse & Co. | 100 |
| Spargel oder Zwiebel, Eier oder Pilze, Mozzarella oder Tofu setzen überraschend neue kulinarische Akzente auf dem Räucher-Speiseplan. Unbedingt probieren! | |
| Rezeptregister/Sachregister | 124 |
| Hersteller/Bezugsquellen | 126 |
| Impressum | 127 |

Vorwort

»Wie, du willst ein Buch über Räuchern schreiben?! Das ist doch wohl total von gestern!« – das war die Reaktion meines Sohnes Marlon auf mein neues Buchprojekt. Doch nachdem immer wieder tagelang ein verführerisch duftender Aromennebel durch unsere Küche und unser Haus gezogen war und vor allem nach diversen Kostproben von leckerem selbst Geräuchertem, war seine anfängliche Skepsis einer stetig wachsenden Probierlust gewichen.

Wie viele war mein Sohn ursprünglich von der landläufigen Meinung ausgegangen, Räuchern sei nichts anderes als eine etwas angestaubte und aufwendige Methode zur Konservierung von Lebensmitteln. Mich interessierte aber vor allem der neue Ansatz, das einzigartige Geschmackserlebnis, das Räuchern bietet, für jedermann zugänglich zu machen. Und das ist leichter, als man denkt, gibt es doch im Angelbedarf schon Räucher-Startersets mit kleinen Öfen, die sich hervorragend zum Hobbyräuchern eignen. Allererste Räucherversuche können auch in jedem Topf oder Wok gemacht werden – auf den folgenden Seiten werden Sie erfahren, wie einfach, aber effektiv Räuchern sein kann. Und vor allem: Wie lecker es ist.

Räuchern ist ein Kreativprozess, und somit sollte dieses Buch als erste Anregung sowie als Basis für eigene Rezeptentwicklungen dienen. In diesem Sinne hoffe ich auf einen möglichst hohen Suchtfaktor beim Lesen und anschließendem Selbsträuchern anhand dieses Buches.

Mit den genüsslichsten Grüßen
Ihr »Genussnomade« Stefan Wiertz

Die Geschichte des Räucherns

Neben dem Salzen und Trocknen zählt das Räuchern zu den ältesten Konservierungsverfahren der überlieferten menschlichen Geschichte. Denn schon in der Ursteinzeit wurde diese Methode angewandt. Archäologische Funde belegen beispielsweise, dass in Nordeuropa bereits vor circa 10 000 Jahren Fleisch zur Konservierung in die Rauchabzüge der Häuser gehängt wurde.

Von der Kirche zur Küche

In den diversen Religionen der Weltbevölkerung diente der Rauch zunächst zum Vertreiben böser Geister sowie zur Reinigung. Die berühmtesten religiösen Rauchgaben sind wohl die der Weihnachtsgeschichte: Hier bringen die drei Weisen Myrrhe und Weihrauch als edle Geschenke, die in jener Zeit zum Räuchern dienten.

Aus dem religiösen Brauchtum des Räucherns zur inneren Reinigung entwickelte sich langsam die Erkenntnis, dass Räuchern durchaus auch in anderem Sinne säubernd wirkt, nämlich indem es Lebensmittel frei von Fäulnisstoffen hält und sie so länger haltbar macht. Oder andere Materialien, zum Beispiel Stoff, wie diese überlieferte Geschichte über die Räuchermethode einiger nordamerikanischer Indianerstämme zeigt: Weil Büffelfelle zur Bespannung ihrer Tipis zu schwer

waren, gingen die Indianer dazu über, Leinen zu räuchern, um damit imprägnierte Stoffe zum Bau ihrer Zelte zu gewinnen. Sie gaben einfach frisch geschlagenes hochharziges Fichtenholz mit in die Lagerfeuer, und das im Rauch enthaltene Harzöl versiegelte die Zwischenräume der Stoffe, die sie darüber gespannt hatten. So wurde das Gewebe bis zu einem gewissen Grad wasserundurchlässig – und länger nutzbar.

Auf welche Weise nun genau entdeckt wurde, dass Räuchern konserviert – seien es Stoffe oder Lebensmittel –, ist nicht exakt belegt. Man geht davon aus, dass es Zufall war: Jemand hatte ganz einfach einen Fisch oder ein Stück Fleisch über dem langsam erlöschenden Feuer vergessen. Als man das so Geräucherte dann am nächsten Tag probierte, musste man feststellen, dass es nicht nur immer noch essbar war, sondern dass es sogar viel besser schmeckte!

Kein Wunder also, dass diese Methode überzeugt, sich bis dato durchgesetzt und viele kulinarische und technische Weiterentwicklungen (siehe auch Seite 18f.) hervorgebracht hat. Und während Geräuchertes für unsere Vorfäter und für zahlreiche Land- oder Nomadenvölker noch essenziell für das tägliche Überleben war, wird es heute vor allem wegen einer Sache geschätzt: wegen seines einzigartigen Geschmacks!

Was geschieht beim Räuchern?

Warum Räuchern Lebensmittel länger haltbar und extra aromatisch – einfach so besonders – macht, liegt an vielen verschiedenen Faktoren:

Die Konservierung

Da sind zunächst einmal die im Rauch enthaltenen Phenole, Kerosole sowie Essigsäure, die für die Konservierung sorgen. Die Phenole verhindern zudem die Fettoxidation in Fleisch und Fisch, sodass Letztere nicht mehr ranzig werden können. Gleichzeitig wirken Phenole antibakteriell. Dann gibt es das Formaldehyd, das beim Räuchern frei wird: Es stoppt nicht nur das Schimmel- und Hefepilzwachstum, sondern spaltet auch Wasser bei der Quervernetzung der Proteine im Gewebe ab und trägt damit zur Bildung der einzigartigen festen Haut von Geräuchertem bei. Durch den Wasserentzug wird die Oberfläche leicht ledrig; die Lebensmittel sind so besser geschützt, länger haltbar – und ganz nebenbei schmeckt die Haut dadurch besonders gut. Beim kurzen Räuchern (bis circa 20 Minuten) wirkt der Rauch vor allem außen und hat dort die intensivste konservierende Wirkung. Je länger und stärker er ins Innere der Lebensmittel eindringen kann, desto dauerhafter ist ihre Haltbarkeit. Deshalb sind für eine lange Konservierung geringe Räuchertemperaturen notwendig, da Fleisch, Fisch und Co. sonst zu schnell

gar werden, und damit das ausgeflockte Eiweiß das weitere Eindringen des Rauches verhindert.

Der Geschmack

Außer den gasförmigen Stoffen finden sich diverse Schwebstoffe bzw. Partikelstoffe in Rauch und Geräuchertem wieder. Harze sowie Asche-, Teer- und Rußanteile legen sich als würziger Aromamantel auf die Außenhaut der Lebensmittel. Im Holz und in den der Räuchermehlmischung beigegeführten Kräutern sind außerdem Öle enthalten: Die konservieren das Räuchergut nicht nur, sondern verleihen ihm einen individuellen Geschmack und Geruch. Essig und Karbonsäuren tragen zusätzlich zu der typischen Räuchernote bei.

Die Farbe

Neben Geschmack und Struktur wird durch das Räuchern außerdem die Farbe der Lebensmittel verändert. Dies entsteht durch chemische Reaktionen und die unterschiedlichen farbgebenden Stoffe, die in dem Holz, das zum Räuchern verwendet wird, enthalten sind. Schinken bekommt beispielsweise eine schwarze Tönung, Fisch eine goldgelbe. So wird Geräuchertes nicht nur zum Gaumenschmaus, sondern auch zur Augenweide!

Was wird geräuchert?

Im Grunde könnte man jedes Lebensmittel räuchern. Es kommt nur darauf an, dass man dafür das passende Räucherverfahren findet. Die eigenen Kreationen sollten immer darauf abgestimmt sein, wann man sie auf den Tisch bringen will. Generell gilt: Warm- und Heißgeräuchertes ist eher zum baldigen Verzehr geeignet und sollte binnen einer Woche konsumiert werden. Kaltgeräuchertes hingegen kann sorglos bis zu 14 Tage gelagert werden. Und vakuumverpackt ist Frischgeräuchertes sogar bis zu sechs Wochen haltbar.

Die Räuchergut-Liste

Fisch In der Regel lassen sich alle Fischarten mit einem höheren Fettanteil sehr gut räuchern; ganz klassisch sind Aal, Makrele, Forelle und Lachs. Aber auch ein schwarzer Heilbutt, frisch aus dem Rauch, aus der Haut gelöst, nur mit etwas Salz gewürzt, ist ein Hochgenuss. Grundsätzlich sollte Fisch so frisch wie möglich in den Rauch gelangen, um den einzigartigen Eigengeschmack der jeweiligen Fischart zu konservieren.

Würz-Allrounder: geräuchertes Salz

Rauchsalz ist der ideale Begleiter für mildgeräucherte Gerichte, z. B. im Aroma-Wrap zubereiteten Lachs (Rezept siehe Seite 122), denn es rundet den Räuchergeschmack erst so richtig ab! Und: Es kann beliebig veredelt werden. Ein feines Zitrusaroma, z. B. für die Asia-Küche, erhält es etwa durch die Zugabe von getrockneten Bio-zitrusfrüchteschalen – von Zitronen, Orangen, Limetten oder Mandarinen – in die Räuchermehlmischung. Und hochkarätige Ölträger wie Wacholder oder Kardamom in der Mehlmischung werden zu Geschmacksoptimierern für jedes Gericht. Plus:

FrISCHE Kräuter wie Zitronenthymian oder Rosmarin können sowohl der Räuchermehlmischung als auch dem Salz beigemischt werden (beim Salz kann dies vor und nach dem Räuchern erfolgen) und verleihen den damit gewürzten Speisen eine leichte Kräuternote.

Und so wird's gemacht: 5 Esslöffel Buchenholzspäne in dem jeweiligen Räuchergerät zum Glimmen bringen. 1 Kilo Meersalz mit einem Kugelsieb in das Räuchergerät einhängen und ca. 10 Stunden (oder über Nacht) im Rauch ziehen lassen.

Fleisch Beim Fleisch geht man normalerweise davon aus, dass durchwachsene Stücke mehr Aroma beim Räuchern aufnehmen und nicht zu trocken werden. Daher gilt: Je durchwachsener das Fleisch, desto höher die Räuchertemperatur, je magerer desto niedriger. Geeignet sind alle gängigen Fleischarten, ob nun vom Schwein, Rind, Lamm oder Wild – es kommt letztendlich auf die Wahl der richtigen Räuchermethode an.

Geräuchertes Salz verleiht einfachen Fleisch-, Geflügel- oder Gemüsegerichten schnell ein dezentes Raucharoma. Man kann es schon fertig kaufen, aber noch besser können Sie es selbst zu Hause herstellen (Anleitung siehe Seite 9).



Wurst und Geflügel Natürlich darf selbst gemachte oder gekaufte Wurst genauso wenig in der Räuchergut-Palette fehlen wie Hähnchenbrust und unterschiedliches Großgeflügel, beispielsweise Enten, Kapaune oder Maispouarden – sie alle eignen sich perfekt!

Käse Auch Käse wird geräuchert, es finden sich sogar bereits einige einzigartig aromatisch geräucherte Sorten in gut sortierten Supermärkten oder Feinkostläden, etwa italienischer Scamorza oder polnischer Oscypek. Selbst geräucherter Käse ist ideal zum Verfeinern von Salaten oder als Spezialtopping von Pizza und Flammkuchen.

Schalentiere, Eier und Kartoffeln Sie zählen noch zu den Geheimtipps der Räucherszene, aber ein Versuch lohnt sich: Sie sind ein Genuss!

Gemüse und Pilze Im Zeitalter der Lean Cuisine werden immer mehr Gemüsesorten und Pilze als Räuchergut entdeckt, und so gehören sie mittlerweile zum festen Bestandteil des Räucherspeiseplans. Rauchgemüse und -pilze können sowohl pur als Beilage gereicht als auch als Basis für feine Risottos oder Pastasaucen verwendet werden.

Spezialitäten Zusehends verbreiten sich Rauchspezialitäten, wie Räuchersalz (gekauft oder selbst gemacht, Anleitung siehe Seite 9), die man in seine kreative Küche einbauen und mit denen man schnellstmögliche Aromaeffekte realisieren kann. Beispielsweise Räucher-Fleur-de-Sel: einfach auf ein schönes kurz gebratenes Fleischstück gestreut oder auf Austern – ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis!

Basic: das Räuchermehl

Das richtige Räuchermehl ist die eigentliche Basis des guten Räucherns. Denn egal ob in der Tonne, in der Pfanne, im Wok oder im professionellen Räucherofen gearbeitet wird, das Mehl verleiht Fleisch, Fisch und Co. einen ganz eigenen charakteristischen Rauchgeschmack.

Die Mischung macht's

Grundmehle Räuchermehle selbst sind nichts anderes als feinste Sägespäne ohne Rindenanteil. In der Regel wird Hartholzmehl verwendet, zum Beispiel von Buche und Eiche. Um unterschiedliche geschmackliche Variationen zu kreieren, werden dem Standardräuchermehl andere Mehle zugegeben, etwa Wacholder- oder Birken-, Esche- oder Ahornmehl. Auch Obsthölzer wie Birne, Kirsche und Apfel verleihen raffinierte Noten. Im Fachhandel werden außerdem Woodchips, Chunks und Pellets angeboten: Chips sind einfache Holzschnitzel diverser Holzsorten, Chunks größere Holzbrocken von zwei bis vier Zentimeter Durchmesser und Pellets bestehen aus Holzmehl, das unter Hochdruck gepresst wurde. Es gibt unterschiedliche Größensortierungen, die das Aroma des Räuchergutes mitbestimmen, maßgeblich ist jedoch die verwendete Holzsorte. (Eine Anwendungs- und Einsatz-Hilfestellung siehe Kasten Seite 12; Bezugsadressen siehe Seite 126.)

Eigenkreationen Man kann sich individuelle Räuchermehlmischungen im Handumdrehen auch selbst herstellen. Zum Beispiel indem man zu den feinen Sägespänen von Erle und Buche zerkleinerte, trockene Wacholderzweige im Verhältnis 2:1 zugibt – fertig ist der eigene Aromenmehlmix! Der Experimentierfreude sind dabei (fast) keine Grenzen gesetzt, denn in der Regel kann man handelsübliche Mischungen mit den unterschiedlichsten Zutaten optimieren: frischen oder getrockneten Kräutern (wie Salbeiblättern, zerbröckelten Lorbeerblättern, Rosmarinnadeln) sowie Tannenzweigen, Nussbaumhölzchen, Heidekraut, Wacholderbeeren, Schalen von Biozitrusfrüchten oder schwarzem Tee. Grundsätzlich kann man hierbei kreativ experimentieren, sodass man sich Schritt für Schritt seiner hauseigenen Mischung nähert. Am besten schreibt man seine Erfahrungen mit den jeweiligen Räuchermehlmischungen auf, so bleibt jedes gute Geschmackserlebnis wiederholbar – und jedes schlechte beim nächsten Mal vermeidbar.

Selbst zusammengestellte Mehlmischungen kann man auch sehr gut vakuumieren. Voraussetzung: Sie müssen gründlich getrocknet sein. Dann nur noch sorgfältig beschriften und für den nächsten Einsatz bereithalten. Oder für Räucherfreunde: Denn so ein fertiger und getesteter Aromamix ist immer ein nettes Geschenk für Rauchfans.

Kleines Lexikon der Räuchermehle

| Räucherholz- bzw. -mehlart | Besonders geeignet für | Verleiht dem Räuchergut |
|-------------------------------|--|--|
| Ahorn | Geflügel und Schwein | ein süßlich mildes Aroma und eine tiefe goldgelbe Farbe |
| Apfel | fetthaltigen Fisch (Makrele, Hering und Lachs), Geflügel, bedingt auch Schwein | ein fruchtig-süßes Aroma |
| Buche | alle Lebensmittel; Buchenholzspäne werden wegen ihres neutralen Geschmacks oft als Basis für Räuchermehlmischungen genutzt | ein typisches Raucharoma und eine tiefe goldgelbe Farbe |
| Eiche | Wild, Rind, Lamm | ein tiefes kräftiges Aroma |
| Erle | Meeresfrüchte (speziell Krusten- und Schalentiere), Lachs, Geflügel | ein leicht mildes Aroma und eine hellbraune Farbe |
| Esche, Wied, Kastanie, Pappel | Schinken | ein sehr rauchiges Aroma und eine dunkle Farbe |
| Hickory | Schwein, Rind, Lamm | ein sehr kräftiges Speckaroma |
| Kirsche | fetthaltigen Fisch (Makrele, Hering und Lachs), Geflügel, bedingt auch Schwein | ein leicht süßliches Aroma |
| Linde | Rind, Lamm und Schwein | eine tiefe goldgelbe Farbe |
| Mahagoni | Wild, Rind | eine satte dunkelbraune Farbe |
| Mesquite | alle Lebensmittel | ein sehr starkes Raucharoma |
| Nadelhölzer* | | eine schwarze/rußige Farbe |
| Olive | Lachs und Meeresfrüchte (speziell Krusten- und Schalentiere), Rind, Käse, Pilze | ein fein öliges Aroma |
| Rebstockholz | Wild, Ente; in Kombination mit Olivenholz für Rindfleisch | leichte Fruchtaromen und eine goldgelbe Farbe |
| Wacholderholz | Wild; wird eher nur in kleinen Mengen (eine Handvoll) zur Mischungsveredelung verwendet | ein duftiges Ölaroma und eine dunkle Farbe |
| Walnuss | Schweinefleisch | ein vollmundiges Aroma und eine fein goldgelbe Farbe |
| Whiskeyfässer** | alle Lebensmittel; sehr intensiv, wird daher eher nur in kleinen Mengen (eine Handvoll) verwendet | ein deutliches Whiskeyaroma |
| Tannenmehl | Schwarzwälderschinken | ein etwas bitteres Aroma und eine sehr rauchige, tief-dunkle Farbe |

* Nadelhölzer werden wegen der hohen Konzentration enthaltener Harze meist nur zum Nachglimmen innerhalb des Räuchervorgangs genutzt; unter Umständen verursachen diese einen zu hohen Gehalt an krebserregenden Kohlenwasserstoffen (PAK=polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe), deshalb sollte man privat eher nicht schwarzräuchern.

** Chips bzw. zerkleinertes Holz von alten Whiskeyfässern, z. B. von Jack Daniels