

Carol Wilson &
Christopher Trotter

Alles vom
SCHWEIN

Rezepte und mehr rund ums Schwein

*h.f.*fullmann

Das richtige Fleisch wählen

Heute können wir das ganze Jahr über frisches Schweinefleisch genießen, und die weltweite Nachfrage steigt stetig an. Beim Fleischkauf ist es jedoch wichtig, Fleisch von frei laufenden Schweinen, Biofleisch oder Fleisch seltener Rassen zu wählen.

Biofleisch und Fleisch von frei laufenden Schweinen stammt von zufriedenen Tieren, die an frischer Luft und mit natürlichem Futter aufwachsen. Alte, traditionelle Rassen, die heute als selten gelten, werden wieder zunehmend öfter gehalten. Diese Schweine leben draußen und wachsen langsam heran, ohne Wachstumsförderer, Hormone oder Antibiotika. Die steigende Beliebtheit traditioneller Rassen wie Schwäbisch-Hällisches Landschwein, Buntes Bentheimer Schwein, Berkshire oder Gloucester Old Spot liegt an der Qualität des Fleisches: Es ist feinfaserig, saftig und voll im Geschmack, weil die Tiere sich beim Wachsen länger Zeit lassen dürfen als die Rassen aus Intensivtierhaltung.

Große Veränderungen bei der Schweinefleischproduktion haben dazu geführt, dass die Schweine in großen Ställen direkt am Schlachtbetrieb gehalten werden. Diese unglücklichen Tiere verbringen ihr Leben ohne Tageslicht und auf Lattenböden ohne Stroh – dies unterbindet das Ausleben ihres natürlichen Instinkts, nach Nahrung zu wühlen. Sie werden im Fließbandbetrieb geschlachtet. Ihr Fleisch ist nicht das beste; es ist mager, trocken und geschmacklos. Das Halten von Zuchtsauen als „Gebärmaschinen“ in kleinen Kastenständen, in denen sie sich nicht einmal umdrehen können, ist seit 2013 in der gesamten EU verboten, wird aber vielfach noch praktiziert.

SCHWEINEFLEISCH KAUFEN UND LAGERN

Manche Fleischproduzenten injizieren Wasser und Zusatzstoffe in ihre Koteletts, um „die Feuchtigkeit zu erhalten und die Verzehrqualität zu verbessern“. Als Konsequenz hat das gegarte Fleisch eine unschöne weiche Konsistenz und wenig Geschmack. Es ist daher wichtig, das Etikett zu lesen, wenn Sie Fleisch im Supermarkt kaufen, oder Ihren Metzger zu fragen, ob sein Fleisch zu 100 Prozent Schweinefleisch ist.

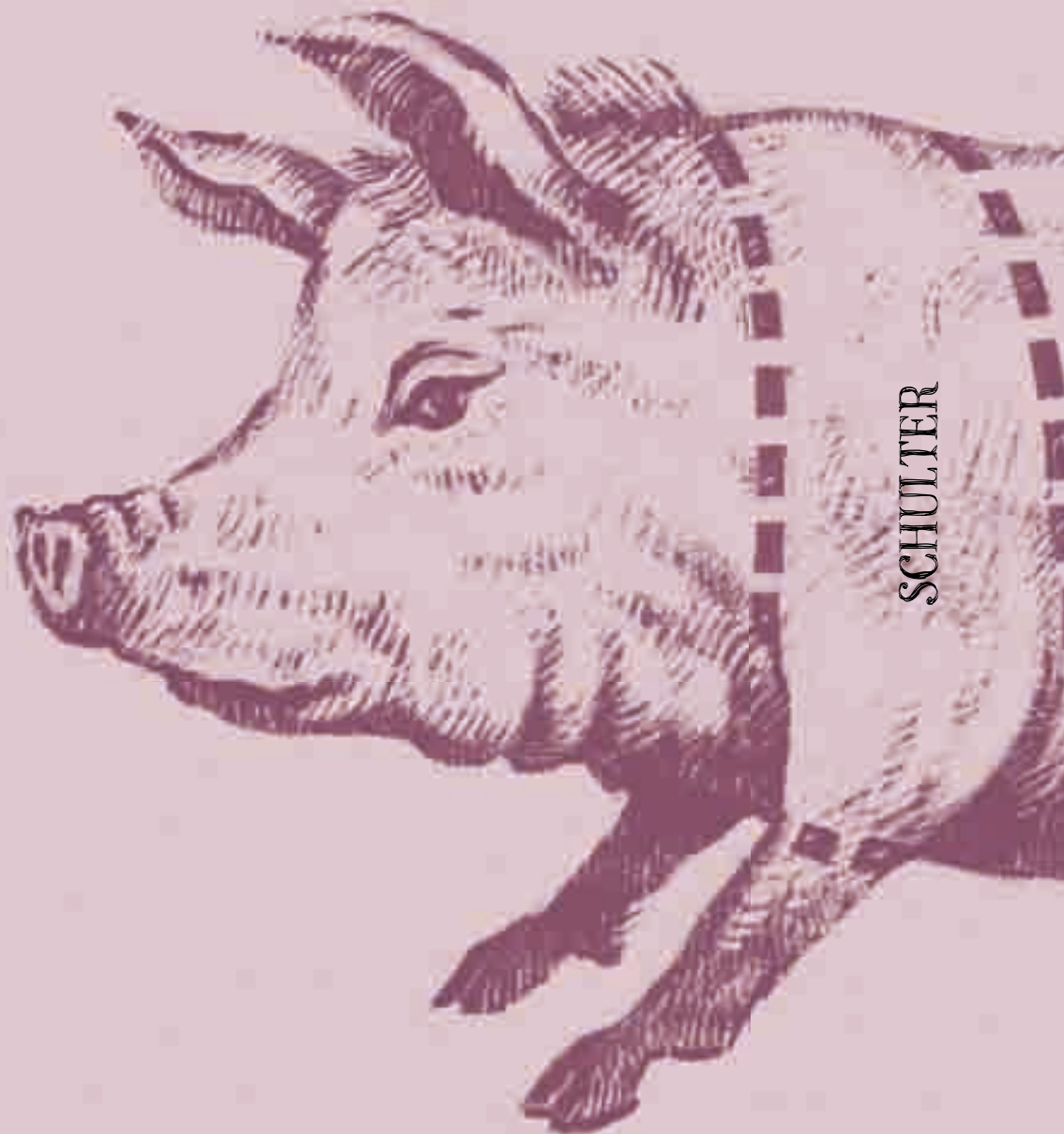
Beim Kauf sollte das Fleisch rosa und feinfaserig sein, mit festem weißem Fett. Braten, Koteletts und Steaks halten sich gekühlt 2–3 Tage. Schweinehackfleisch und Innereien sollten noch am gleichen Tag verzehrt werden.

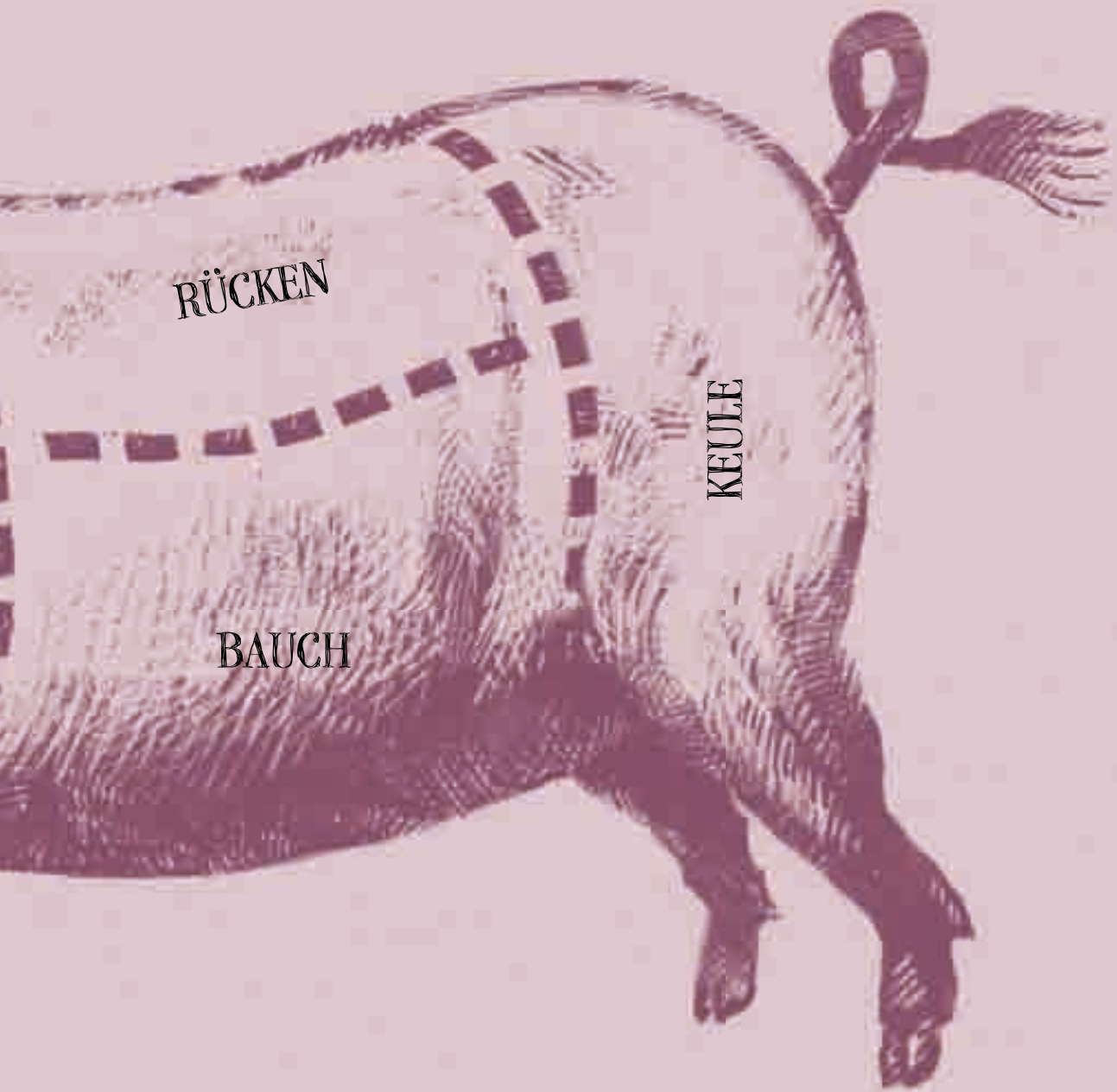
Schweinefleisch kann eingefroren werden. Damit Schäden am Gewebe minimiert werden, sollte es schnell eingefroren und innerhalb von 6 Monaten aufgebraucht werden. Es sollte abgedeckt im Kühlschrank auftauen und vor dem Garen Zimmertemperatur annehmen können.

Die verschiedenen Teilstücke eignen sich für verschiedene Garmethoden. Dies wird für jedes Stück auf den nächsten Seiten beschrieben. Für alle Stücke gilt: Schweinefleisch wird nie rosa oder nur halb durchgegart serviert.

DIE VERSCHIEDENEN TEILSTÜCKE

Die verschiedenen Teilstücke des Schweins haben je nach Herkunftsland oder sogar -region verschiedene Bezeichnungen. Im Folgenden können nicht alle Bezeichnungen und ihre regionalen Variationen genannt werden, aber aus Sicht des Metzgers wird das Schwein immer grob in 4 Hauptstücke zerteilt:

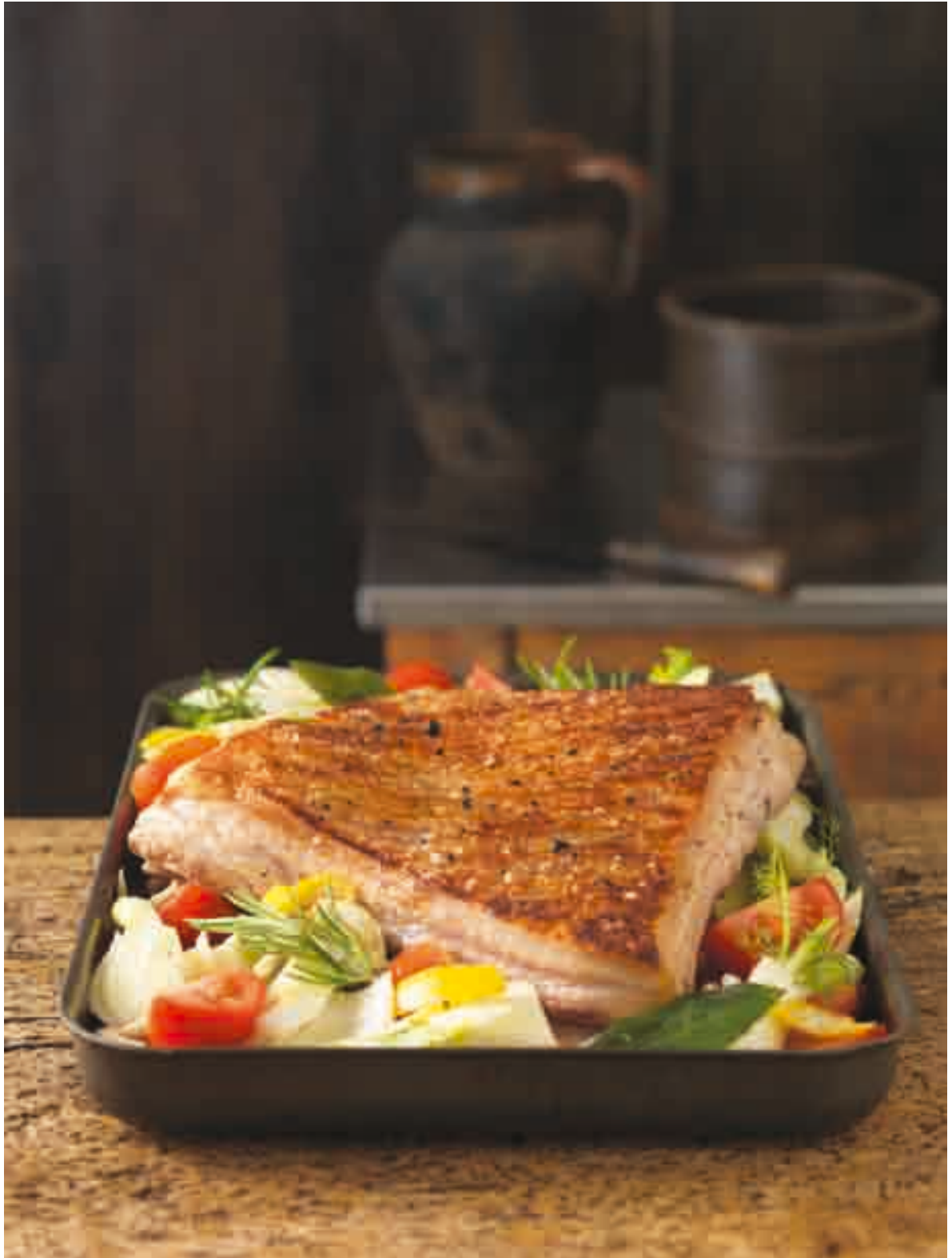




RÜCKEN

KEULE

BAUCH



Geschmorter Schweinebauch mit Fenchel

Fenchel ist ein Gemüse, das gut zu Schweinefleisch passt, und ich verwende ihn oft; sein Anisgeschmack ist ein guter Ausgleich für die manchmal etwas zu fette Beschaffenheit der günstigeren Stücke. Dieses Gericht ist sehr einfach und schön aromatisch, denn nicht nur Fenchel wird verwendet, sondern auch der wunderbare französische Anisschnaps Pastis, dessen Hauptbestandteil Sternanis ist. Wie bei Whisky oder Gin gibt es viele Pastis-Sorten, z.B. Ricard oder Pastis 51. Und dann sind da auch noch die Fenchelsamen, ganz zu schweigen von viel, viel Knoblauch.

FÜR 4-6 PERSONEN

1,5 kg Schweinebauch
Salz und Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
100 ml trockener Weißwein
1 EL Pastis
2 Fenchelknollen, geviertelt
10 reife Tomaten, geviertelt
(und nach Belieben entkernt)
12 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
3 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren
1 Zweig Rosmarin
2 TL Fenchelsamen
abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

Die Schwarte des Schweinebauchs mit einem Cuttermesser einritzen, dann mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine große ofenfeste Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Das Pflanzenöl in die Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen (Achtung, es wird spritzen!) und von allen Seiten anbräunen – das wird ein paar Minuten dauern –, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Hitze etwas reduzieren; wenn sich viel Fett angesammelt hat, vorsichtig etwas davon abgießen. Den Wein und den Pastis hinzugeben und den Bratensatz mit einem Holzlöffel loskochen.

Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben wieder in die Pfanne legen; Gemüse, Knoblauch und Kräuter rundherum verteilen, dann alles mit den Fenchelsamen bestreuen. Zum Schluss mit Zitronensaft übergießen und mit Zitronenschale bestreuen. Mit einem Deckel oder einer Folie abdecken und 2 Stunden im Ofen garen. Nach der Hälfte der Zeit das Fleisch wenden und mit Kochsud übergießen.

Das Fleisch in Scheiben servieren (nach Gusto am Knochen, das könnte die Scheiben aber sehr dick machen), mit Portionen des aromastarken Gemüses und des Kochsuds. Schmeckt sehr gut mit Kartoffelpüree.

Olla podrida

Dieser wunderbare spanische Eintopf ist nichts für Zartbesaitete. Er ist Teil einer langen Eintopf-Tradition: Man kocht alles (verschieden lang) in einem einzigen Topf. Die Franzosen haben ihr Potafeu, die Schotten eine ähnliche Tradition (vielleicht aufgrund der jahrhundertelangen „Auld Alliance“ mit Frankreich), und dieser spanische Eintopf kennt viele Variationen. Das überrascht nicht, denn in Spanien sind die Regionen und ihre Küchen oft sehr unterschiedlich. Manche Versionen enthalten Kohl, Rübstiel, grüne Bohnen, hartgekochte Eier oder Spinat.

FÜR 4–6 PERSONEN

300 g getrocknete Kichererbsen
250 g Rindfleisch zum Schmoren, gewürfelt
500 g Schweine-Spareribs
1 Schweinefuß
1 Schweineohr
100 g Räucherspeck
100 g luftgetrockneter Schinken
1 Zwiebel, geschält und mit 4 Gewürznelken gespickt
1 Lorbeerblatt

2 Möhren und 2 Pastinaken, geschält und in Stücke geschnitten
2 ganze *chorizo*-Würste à ca. 100 g
2 Blutwürste (*morcilla*) à ca. 100 g
2 Knoblauchzehen, geschält und ganz fein durchgepresst
Salz und Pfeffer
2 EL frische glatte Petersilie, gehackt

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag durchspülen und zusammen mit Rindfleisch, Rippchen, Fuß, Ohr, Speck und Schinken in einen großen Schmortopf geben. Mit Wasser bedecken, die Zwiebel und das Lorbeerblatt hinzugeben. Zum Kochen bringen und ohne Deckel 2 Stunden sehr sanft schmoren.

Möhren, Pastinaken, Wurst und Knoblauch unterrühren und das Ganze weitere 30 Minuten schmoren.

Das Fleisch herausnehmen und in kleine Stücke schneiden; das Fleisch vom Fuß und den Rippen abschneiden, die Knochen entsorgen. Das gesamte Fleisch wieder in den *olla* (Topf) geben, abschmecken, die Petersilie hinzugeben und servieren.



Salat mit Kartoffel-Senf-Dressing 99
 Salsa verde 99
 Schweinebraten aus dem Rücken mit Zitronen-Pilz-Sauce 71
 Schweinefilet mit Kümmel und Tomaten 55
 Schweinefleisch aus dem Ofen mit frischen Kräutern und Ale 66–7
 Schweinefleisch in Pancetta mit Kräutern 217
 Schweinefleisch mit Pflaumen 68
 Schweinefleisch süßsauer 52
 Schweinefüße auf kastilische Art 243
 Schweinekoteletts mit Chicorée und Zitrone 65
 Schweineleber mit Zitrone und Honig 236
 Schweinelendchen in Sahne-Lauch 70
 Schweinemedallions mit Orange 54
 Schweinerücken mit Senf und Wermut 46–7
 Schweineschnitzel mit Avocado und Salbei 74
 Spaghetti carbonara 92
 Spanischer Eintopf mit Kichererbsen und Kutteln 177
 Spareribs 75
 Sülze 229
 Traditionelles Cassoulet 240–2
 Ungarisches Gulasch 62
 Hausgemachte Würste 166
 Hefe: *buttery rowies* 232
 Weißbrot 255
 Wurst im Brioche-Teig 172–3
 Herz 218
 Faggots 231
 Hirn 229
 Holunderblütensirup: Bärlauch-Apfel-Kompott 37
 Honig: Bigos (Polnischer Krauttopf) 193
 Honigbraten in Biersauce mit Röstkartoffeln und Äpfeln 38
 In Folie gegarte Koteletts mit Apfel und Honig 73
 Sauer-scharfe Suppe 50–1
 Schinkensandwich mit Honig, Senf & Feldsalat 134
 Schweinefleisch mit Pflaumen 68
 Schweineleber mit Zitrone und Honig 236
 Süßsaure Sauce 76
 Hühnchen: Pastete mit Schinken, Hühnchen und Pilzen 124–5
 Hühnerlebern: Terrine mit Schweinefleisch und Tauben 200–1
 Terrine vom Schwein mit Pistazien 198

I

Ingwer: Faggots 231
 „Golden Pork“ aus Burma 48
 Pied de Cochon Ste Menéhould 244–5
 Schweinefleisch süßsauer 52
 Innereien 213–21
siehe auch Nieren, Leber *etc.*
 Intensivtierhaltung 22
 Irland: Innereien 218
 Speck 85
 Italien: Blutwurst 158–9
 Innereien 218–21
 Schmalz 210–12
 Schinken 112–14
 Speck 88
 Würste 147–51
 Italienische Wurstmischung 169

J

Jambon d'Ardenne 108
Jamon ibérico 114–16

K

Käse: Croque Signor à la Dean & DeLuca 100
 Fleischbällchen in Tomatensauce 183
 Grünkohl mit Räucherspeck und Anster-Käse 93
 Lauchrisotto mit Räucherspeck 95
 Schinkenbaguette mit Brie & Tomate 134
 Schinken-Lauch-Auflauf mit Käsesauce 121
 Spaghetti carbonara 92
 Speck-gegrillte-Cherrytomate-&-Feta-Sandwich 103
 Kalb: Landhausterrine 197
 Pork Pie (Schweinefleischpastete) 247
 Karibisches Spanferkel 262–1
 Karree 29
 Kartoffeln: Erbsensuppe mit Schinken 133
 Galizische Suppe 190
 Honigbraten in Biersauce mit Röstkartoffeln und Äpfeln 38
 Kartoffelpüree 168
 Rollbraten aus der Keule mit Sesamkartoffeln und Apfel-Bärlauch-Kompott 37
 Salat mit Kartoffel-Senf-Dressing 99
 Ungarisches Gulasch 62
 Kartoffelpüree 168
 Keule 28–9
 „Golden Pork“ aus Burma 48
 Landhausterrine 197
 Pastete mit Schweinefleisch und Lauch 45

Rollbraten aus der Keule mit Sesamkartoffeln und Apfel-Bärlauch-Kompott 37
 Kichererbsen: Olla podrida 180
 Spanischer Eintopf mit Kichererbsen und Kutteln 177
 Knochen 215
 Kohl: Galizische Suppe 19
 Sauerkraut 186–7
 Koteletts 26
 Choucroute garni 188
 In Folie gegarte Koteletts mit Apfel und Honig 73
 Schweinekoteletts mit Chicorée und Zitrone 65
 Kräuter zum Schweinefleisch 35
 Kruste 42
 Kuba: Schwein am Spieß 261
 Kutteln: Spanischer Eintopf mit Kichererbsen und Kutteln 177

L

Lamm: Traditionelles Cassoulet 240–2
 Landhausterrine 197
 Langsam gegarte Schweineschulter 40
 Lauch: Ein wunderbar gebetteter Schinken 120
 Falsches Cassoulet 239
 Gedämpfter „Pudding“ mit Schweinebauch, Speck und Lauch 90
 Gekochter Schweinebauch mit Linsen 58–9
 Lauchrisotto mit Räucherspeck 95
 Pastete mit Schweinefleisch und Lauch 45
 Ragout vom Schwein mit Backpflaumen und Lauch 64
 Schinken-Lauch-Auflauf mit Käsesauce 121
 Schweinelendchen in Sahne-Lauch 70
 Leber 214, 218
 Faggots 231
 Schweineleber mit Zitrone und Honig 236
 Linsen, gekochter Schweinebauch mit 58–9
 Lunchgerichte *siehe* Snacks und Leichtes
 Lyoner 141

M

Madeira-Sauce 251
 Mandeln: Schweinefüße auf kastilische Art 243
 Mayonnaise: BLT 102
 Meeresfrüchte und Schweinefleisch 35
 Melton Mowbray Pork Pie (Schweinefleischpastete) 223
 Mettwurst 146

- Milz 218
Mittagessen *siehe* Snacks und Leichtes
Möhren: Cinghiale in dolceforte
(Wildschweinragout süßsauer) 60–1
Ein wunderbar gebetteter Schinken 120
Erbsensuppe mit Schinken 133
Falsches Cassoulet 239
Fond 249
Gekochter Schweinebauch mit
Linsen 58–9
Madeira-Sauce 251
Olla podrida 180
Pastete mit Schinken, Hühnchen
und Pilzen 124–5
Schweinefüße auf kastilische Art 243
Tomatensauce 250
Traditionelles Cassoulet 240–2
Mortadella 149
Mostarda: Speck-Pilze-Mostarda-
Sandwich 103
- N**
Nassgepökelter Speck 82
Nieren: Devilled kidneys
(viktorianisches Nierengericht) 235
Gedämpfter „Pudding“ mit
Schweinebauch, Speck und Lauch 90
Senfnieren mit Pilzen 226
Nierentalg: Gedämpfter „Pudding“ mit
Schweinebauch, Speck und Lauch 90
Nudeln: Spaghetti carbonara 92
Nürnberger Würstchen 146
Nüsse: Schweinefüße auf kastilische Art
243
- O**
Ohren: Kruste 42
Olla podrida 180
Pork Pie (Schweinefleischpastete) 247
Oliven: Croissant mit
Prosciutto & Olive 135
Olla podrida 180
Orangen: Cinghiale in dolceforte
(Wildschweinragout süßsauer) 60–1
Feijoada 127
Schweinemedailles mit Orange 54
Tomatensauce 250
Osteuropa: Blutwurst 160
Schmalz 212–13
Wurst 147
- P**
Pancetta 88
Paprika:
Rote-Paprika-Sauce 76
Schweinefleisch süßsauer 52
Ungarisches Gulasch 62
- Parmaschinken 112–13
Pasta: Spaghetti carbonara 92
Pasteten: Pastete mit Schinken,
Hühnchen und Pilzen 124–5
Pastete mit Schweinefleisch und
Lauch 45
Pork Pie (Schweinefleischpastete)
222–3, 246–7
Teig 253
Pastis: Geschmorter Schweinebauch mit
Fenchel 57
Petit salé 189
Pflaumen, Schweinefleisch mit 68
Pied de Cochon Ste Menéould 244–5
Pies: Pastete mit Schinken, Hühnchen
und Pilzen 124–5
Pastete mit Schweinefleisch und Lauch 45
Pork Pie (Schweinefleischpastete)
222–3, 246–7
Teig 253
Pilze: Bigos (Polnischer Krauttopf) 193
Pastete mit Schinken, Hühnchen
und Pilzen 124–5
Sauer-scharfe Suppe 50–1
Senfnieren mit Pilzen 226
Schweinebraten aus dem Rücken
mit Zitronen-Pilz-Sauce 71
Schweinefilet mit Kümmel und
Tomaten 55
Speck-Pilze-Mostarda-Sandwich 103
Pinienkerne: Cinghiale in dolceforte
(Wildschweinragout süßsauer) 60–1
Pistazien: Terrine vom Schwein mit
Pistazien 198
Pökeln: Speck 82–4
Schinken 104–5
Wurst 138, 139
Pökelsalz 82
Polen: Bigos (Polnischer Krauttopf) 193
Spanferkel 262
Polony 141
Pork Pie (Schweinefleischpastete)
222–3, 246–7
Portugal: Blutwurst 159
Spanferkel 262
Würste 152
Pounti 184
Prosciutto, *siehe* Schinken,
luftgetrockneter
Puddings: Erbspüree englische Art 131
Gedämpfter „Pudding“ mit
Schweinebauch, Speck und Lauch 90
- R**
Radicchio: Herb-würzige Blattsalate
mit pochierten Eiern und
luftgetrocknetem Schinken 98
- Räuchern: Schinken 105
Speck 82
Ragout vom Schwein mit
Backpflaumen und Lauch 64
Reis: Lauchrisotto mit Räucherspeck 95
Reiswein: Schweinefleisch süßsauer 52
Rhabarber: Wurst-Salat-Rhabarber-
Sandwich 170
Rillettes 202
Rindfleisch: Fleischbällchen in
Tomatensauce 183
Olla podrida 180
Rippchen 30, 75
Feijoada 127
Olla podrida 180
Saucen für 76
Rippenstück (Karree) 29
Risotto, Lauch- mit Räucherspeck 95
Rosinen: Cinghiale in dolceforte
(Wildschweinragout süßsauer) 60–1
Rote Bete: Wurst-Apfel-Rote-Bete-
Sandwich 171
Rote-Paprika-Sauce 76
Rüben: Galizische Suppe 190
Olla podrida 180
Rübenkraut: American Sauce 76
Ein wunderbar gebetteter
Schinken 120
Rückenspeck 207
- S**
Salami 149–50
Salate 96
Friséesalat mit Speck 97
Herb-würzige Blattsalate mit
pochierten Eiern und
luftgetrocknetem Schinken 98
Salat mit Kartoffel-Senf-Dressing 99
Salsa verde 99
Salatdressing: Schalotten-Vinaigrette 98
Vinaigrette 97
Salsa verde 99
Sandwiches: BLT 102
Croissant mit Prosciutto & Olive 135
Schinkenbaguette mit Brie &
Tomate 134
Schinkensandwich mit Honig, Senf &
Feldsalat 134
Speck-gegrillte-Cherrytomaten-Feta-
Sandwich 102
Wurst-Apfel-Rote-Bete-Sandwich 171
Wurst-Aubergine-Zucchini-
Sandwich 170
Wurst-Salat-Rhabarber-Sandwich
Saucen: American 76
Dillsauce 194
Madeira-Sauce 251

LITERATUR

- BIANCHI, Anne, *Italian Festival Food* (1999)
BREARS, Peter, *Cooking and Dining in Medieval England* (2008)
DAVIDSON, Alan, *The Oxford Companion to Food* (2006)
DOMINÉ, André, *Culinaria Frankreich: Französische Spezialitäten* (2008)
FISHER, M.F.K., *The Art of Eating* (1988)
GARAVINI, Daniela, *Das Schwein. 90 traditionelle Rezepte der bekanntesten Küchenchefs Italiens* (1999)
HARTLEY, Dorothy, *Food in England* (2009)
HUTCHINS, Sheila, *English Recipes* (1967)
LUARD, Elisabeth, *European Peasant Cookery* (2007)
MASON, Laura/Brown, Catherine, *The Taste of Britain* (2006)
METZGER, Christine, *Culinaria Deutschland: Deutsche Spezialitäten* (2008)
MONTAGNE, Prosper, *Larousse Gastronomique* (2001)
- PIRAS, Claudia, *Culinaria Italien: Italienische Spezialitäten* (2008)
QUALE, Eric, *Old Cook Books* (1978)
ROSENGARTEN, David (mit Joel Dean und Giorgio Deluca), *The Dean and Deluca Cookbook* (1996)
TRUTTER, Marion, *Culinaria Espana: Spanische Spezialitäten* (2004)
WATSON, Lyall, *The Whole Hog* (2004)

Meine Helden des Kochbuchs

Nigel Slater
Sybil Kapoor
Fergus Henderson
Die Ladys vom River Café, besonders Rose Gray in memoriam
Simon Hopkinson
Anthony Demetre

DANKSAGUNG

Christopher Trotter

Vielen Dank an Anova Books und Katie Deane, die meine Idee in die Tat umgesetzt haben, und an Georgie für das schöne Layout. Und natürlich vielen Dank an Carol Wilson (auf dass wir noch viele schöne Bücher zusammen schreiben) und an meine Familie für ihre Unterstützung und ihre Geduld bei dem vielen Schweinefleisch auf dem Speiseplan. An den außergewöhnlichen Schweinebauern Tom Mitchell. An Bruce Bennett bei Pillars of Hercules, der interessante Mitarbeiter beschäftigt, die mich inspirierten. An Jenny White vom Myres Castle, die mir erlaubte, mit

den Schweinen zu „spielen“. An David Naylor für die vielen Gespräche über Schweine und Rezepte. An die Rezepttesterin Maggie, und vor allem an die Schweine selbst, diese so zivilisierten wie intelligenten Tiere: Sorgen wir dafür, dass die Schweine, die wir essen, ein schönes Leben hatten.

Carol Wilson

Ich danke den vielen Metzgern, Schweinebauern und Fleischproduzenten, die mir viele nützliche Auskünfte geben konnten, ganz besonders Andrew Holt von der Real Lancashire Black Pudding Company, Emmett's of Peasenhall und der Melton Mowbray Pie Association.



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.