

## **In Marinade eingelegtes Fleisch**

Fleisch haltbar zu machen war ursprünglich dazu gedacht, Notzeiten zu verhindern. Heute dienen diese Verfahren mehr der geschmacklichen Veredelung



Bekanntlich wird Fleisch vor allem durch Salz, (Luft-)Trocknen oder diverse Einkochmethoden haltbar gemacht. Weit seltener wird bei uns die Technik des Einlegens oder Marinierens angewendet – dabei bietet gerade dieses Verfahren im Sommer ein frisches und schmackhaftes Ergebnis. Durch Essig, Zitrusfrüchte oder auch Weine (und andere alkoholische Getränke) gesäuerte Produkte schmecken in der heißen Jahreszeit einfach am besten. Und wenn die essig-salzige Marinade dann noch eine schöne pikante Note durch feurigen Chili ausweist, sind unsere von Sommerhitze angeregten Geschmacksnerven restlos begeistert.

Die Technik des Marinierens von Speisen stammt ursprünglich aus dem arabischen Raum, wahrscheinlich aus Persien. Über Byzanz ist diese Zubereitungsform dann zuerst in die Lagunenstadt Venedig gelangt, durch die Osmanen auch auf die Iberische Halbinsel – von hier aus verbreitete sich die Technik dann in ganz Europa, das bis dahin Speisen mehr oder weniger nur durch starkes Einsalzen haltbar gemacht hat. Bis heute werden die Marinaden bei uns – nach altem byzantinischem Brauch – leicht gesüßt, weil der typische süßsaure Geschmack vor allem zu Wildgerichten harmoniert. Aus dieser Technologie sind aber auch Klassiker wie der Rheinische Sauerbraten (original aus Pferdefleisch) hervorgegangen. Die Technik des Marinierens von Speisen stammt ursprünglich aus dem arabischen Raum, wahrscheinlich aus Persien. Über Byzanz ist diese Zubereitungsform dann zuerst in die Lagunenstadt Venedig gelangt, durch die Osmanen auch auf die Iberische Halbinsel – von hier aus verbreitete sich die Technik dann in ganz Europa, das bis dahin Speisen mehr oder weniger nur durch starkes Einsalzen haltbar gemacht hat. Bis heute werden die Marinaden bei uns – nach altem byzantinischem Brauch – leicht gesüßt, weil der typische süßsaure Geschmack vor allem zu Wildgerichten harmoniert. Aus dieser Technologie sind aber auch Klassiker wie der Rheinische Sauerbraten (original aus Pferdefleisch) hervorgegangen.

## **Kulinarische Überraschung**

Gut gekühlt sind derart eingelegte Lebensmittel zum Teil sehr lange haltbar. Üblicher Weise wird auch mariniertes Fleisch eingekocht oder gar sterilisiert, um es dauerhaft zu konservieren. Aber man kann Fleisch – ähnlich wie man das von Fisch und Gemüse her kennt – auch nur in eine Essigmarinade einlegen. Natürlich ist dann keine langfristige Haltbarkeit gegeben, aber es dient immerhin dem Geschmack, ist besser für die Fleisch-Konsistenz und sorgt für so mach kulinarische Überraschung. Das Prinzip ist auch beim Fleisch das Gleiche, wie bei Fisch und Gemüse: das Material wird gekocht und anschließend in eine beliebig gewürzte Essig-Marinade eingelegt – die Haltbarkeit richtet sich vor allem nach dem, wie hoch die Essig-Konzentration und der Salzgehalt sind.

Auch wenn man die gefüllten Gläser sterilisieren könnte (1 Stunde bei 98 Grad im Einkochtopf), so empfiehlt es sich dennoch derartige Zubereitungen nicht dauerhaft zu konservieren, sondern nach einer 3- bis 4-tägigen Reifezeit relativ rasch zu verbrauchen. Durch das Sterilisieren und dem Essig würde das ohnehin bereits sehr weich gegarte Fleisch bei längerer Lagerung zerfallen. Optimal ist der Verzehr derartiger Köstlichkeiten zwischen dem 3. und 6. Tag nach der Zubereitung.

Weil diese Zubereitung in unseren Breiten nicht sehr populär ist hat man mit derartigen Produkten fast ein Alleinstellungsmerkmal – aber der würzige Schweinebauch oder die pikanten Schweinfüße schmecken im Sommer als kaltes Abendessen mit knusprigem Landbrot sicher auch ihren Kunden.

## **Eingelegter Schweinebauch**

Dazu benötigt man 800 g frischen Schweinebauch, 8 bis 12 Knoblauchzehen, 400 bis 500 ml Weinessig, 2 frische rote Chilischoten, 2 TL Salz sowie Öl (Olivenöl, Kürbiskernöl oder Distelöl).

Den gewaschenen Schweinebauch einen Emaille-Topf füllen,

geschälte und angedrückte Knoblauchzehen dazu geben und mit Wasser bedeckt aufkochen. Schaum abschöpfen und zwei Stunden kochen lassen. Danach herausheben, abwaschen und eventuell verbliebene Knochen entfernen.

Fleisch in grobe Würfel schneiden und locker in zwei Einmachgläser (ca.  $\frac{3}{4}$  Liter Fassungsvermögen) verteilen. Jeweils eine zerschnittene Chilischote dazu geben. Essig mit Salz vermischen und die Flüssigkeit gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Gut verschließen und vor Verbrauch fünf Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit reichlich Öl begossen auftischen.

## **Eingelegte Schweinsfüße**

Dazu benötigt man 6 hintere Schweinsfüße, 1,2 bis 1,5 L Weinessig, 4 grüne Chilischoten (z.B. Jalapeno), 4 rote Chilischoten (z.B. Thai-Chilis), 6 Scheiben frischer Ingwer (geschält), 2 große weiße Zwiebeln, 2 TL Koriandersamen, 2 TL Senfsamen, 12 schwarze Pfefferkörner, 6 Lorbeerblätter und 4 TL Meersalz.

Die Schweinsfüße müssen penibel gereinigt und abgeflämmt worden sein. Zwei Einmachgläser mit jeweils 1 Liter Fassungsvermögen sterilisieren. Die Schweinsfüße der Länge nach halbieren, danach abwaschen um Knochensplitter zu entfernen. Schweinsfüße in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen lassen, abschäumen, Hitze zurücknehmen und zwei Stunden sanft kochen lassen. Die fertigen Schweinsfüße aus dem Sud nehmen und abwaschen. Brühe aus dem Topf wegschütten und den Topf reinigen. Essig, geschälte und in Ringe geschnittene Zwiebel, Chilischoten im Ganzen (mit einer Nadel angestochen), Ingwer, Koriander, Senf, Pfeffer, Lorbeer und Salz in den Topf geben, alles aufkochen lassen, Hitze zurücknehmen und 10 Minuten simmern lassen.

Die abgekühlten Schweinsfüße in die heiße Marinade geben und erneut zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und gleichmäßig

in die Einmachgläser füllen – soviel Marinade (mit Einlage) dazu geben, dass die Füße bedeckt sind. Sofort verschließen, bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, danach 3 bis 5 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Schmeckt am 7. Tag besonders gut!

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**