

# RÄUCHERN

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

Edition  
Fackelträger

# RÄUCHERN

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



Edition  
Fackelträger

Alle Angaben in diesem Werk wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind weder völlig umfassend noch verbindlich. Verlag und Autoren haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen und dem Genuss genannter Nahrungsmittel resultieren. Die Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

[www.fackelträger-verlag.de](http://www.fackelträger-verlag.de)

© Fackelträger Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Texte und Rezepte: Annerose Sieck

Fotos: TLC Fotostudio

Coverfoto: TLC Fotostudio

Gesamtherstellung: Fackelträger Verlag GmbH, Köln

ISBN: 978-3-8155-8474-3

# INHALT

## Vorwort

- Zurück zu den Wurzeln
- Ohne Feuer kein Rauch . . .
- Zubehör und Räuchermittel
- Räuchermethoden
- Was eignet sich zum Räuchern?
- Salzen und Pökeln

## Kalträuchern

- Einleitung
- Rezepte

## Warmräuchern

- Einleitung
- Rezepte

## Heißräuchern

- Einleitung
- Rezepte

# 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 500000 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

Salzfisch 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 Willhelm 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 Räucherkammer und war das Dielenräuchern 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 Heißrauchgaren 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 Grillofen, 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 Hammel, in anderen Regionen landen 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.

## **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 Tropfblechen ausgestattet und mit einem hitzebeständigen Aluminiumdeckel versehen. In einem Sockel befindet sich das Brennergestell mit den Brennerdosen. 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 oder Würste ziehen bei niedriger Temperatur über Stunden gar und belohnen uns nach dieser Prozedur mit einem kräftigwürzigen Räucheraroma. Sind Fisch oder Fleisch zu groß, sollten sie in Portionsstücke geschnitten bzw. filetiert werden. Schnelles Heißräuchern gelingt 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.



*Lässt sich problemlos transportieren: das kleine Räuchergerät*

### **Räuchertonnen**

In Finnland sind stehende runde Räuchereimer üblich, und auch bei uns gewinnen die zylindrischen 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 eingearbeitet, 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 Räucherschränke 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 Aschekästen, Feuerstelle, Rauchverteilungsblech und Fettabtropfblech. Eingebaut sind zudem in der Regel Thermostate. Zum Räuchern sollte kein flammendes Feuer, sondern die Glut eines Räuchermeils verwendet werden. Wer nur ab und an einen selbst gefangenem Fisch heiß- bzw. warmräuchern möchte, erlangt mit einem Express-Räucherofen zufriedenstellende Ergebnisse.

### **Achtung:**

Räucherschränke unterliegen wie Räucherkammern 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 Räucherkammern.

### **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 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.



*Wichtiges Zubehör: Räucherhaken und Räucherstangen*



**Räucherthermometer** sind unentbehrlich. Wer sich Räuchertonne, -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 Temperatur 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 Lochscheiben, **Naturdärme** und **Wurstband**. Letzteres besteht aus Hanf- oder Baumwollfäden.



Für die Trocken- und Lakepökelung (Nasspökelung) sind geeignete **Pökelgefäß**e 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 unbehandeltem Holz hergestellt wurden und nur wenig Harz enthalten. Buche, Eiche, Birke 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 Räucherkammer sollte man sich trockenes Holz besorgen, bevorzugt von Buche, Erle, Ahorn, Kirsche, Eiche, Esche oder Weide. Was die Beschaffenheit und Güte des Holzes anbetrifft, 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, dass 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 Pökelware muss für einige Tage an einem kühlen, trockenen Ort ruhen, damit sich unterschiedliche Salzkonzentrationen im gepökelten Fleisch ausgleichen, also „durchbrennen“ können. Das Durchbrennen verstärkt das Aroma, stabilisiert die Pökelfarbe und lässt das Fleisch mürbe und zart werden.



Klassiker für das Kalträuchern sind Lachs, Schinken, Speck, Kochwurst, Blut- und Leberwürste, 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 Räucherprozess veredelt, sie werden sowohl gegart als auch geräuchert. Auch Mettenden, Schweinebauch, Bauernbratwurst, Leberwurst und Blutwurst erhalten auf diese Weise ein rauchiges Aroma.

### **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 Räuchergang 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.

## **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 Beliebtheitsskala 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 kalträuchern will, sollte darauf achten, dass er gut abgehängt 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, Seelachse, 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.



*Kann heiß und kalt geräuchert werden: Lachs*

## **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 Filetiermesser, 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.

## **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 vorher salzen, um Haltbarkeit und Geschmack zu verbessern. Für das Einsalzen kommen zwei unterschiedliche Verfahren infrage, die man – entsprechend der Vorgehensweise – als Trockenoder 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.