

Rezept des Monats April 2019

Griebenschmalz

In Zeiten von Vegan und Vegetarismus, von Tier- und Schlachthauskandalen hat es tierisches Fett schwer. Deshalb gibt es kaum etwas wichtigeres als einen versierten Metzger seines Vertrauens, der artgerecht gehaltenes Tier ebenso artgerecht schlachtet. Meiden Sie Fleisch, Wurst und Fette von industriell gehaltenen und geschlachteten Tieren. Sie tun sich, anderen Menschen und Kreaturen einen Gefallen.

Schmalz (von *schmelzen*), auch Schmer (von *schmieren*), ist weiterverarbeitetes Schlachtfett, vor allem von Schweinen und Gänsen. Das Schlachtfett von Rindern hat einen höheren Schmelzpunkt und wird Talg genannt. Im weiteren Sinne wird auch Butterschmalz zum Schmalz gezählt.

Um Schmalz herzustellen, werden ungeräucherter Schweinespeck oder Gänsefett kleingeschnitten und bei mäßiger Temperatur ausgebraten. Schmalz darf nicht gebleicht oder raffiniert werden.

Da das Fett durch den Entzug von Wasser und Eiweiß kaum verdirbt, kann Schmalz, soweit kühl und dunkel gelagert, durch Luftabschluss auch zur Konservierung von gegartem Fleisch verwendet werden (wie bei Rillettes oder Cassoulets).

Wegen seines ausgeprägten Aromas wird Schmalz vor allem deftigen Gerichten wie Eintöpfen oder Braten zugegeben. Beliebt ist es als Aufstrich für kräftiges Mischbrot (Schmalzbrot, in manchen Mundarten auch Fettbemme). Traditionell wird auch Kuchenteig etwas Schmalz hinzugefügt, um den Geschmack zu verbessern oder wie beim schwäbischen Zwiebelkuchen werden vor dem Backen Schmalzflöckchen auf dem Kuchen verteilt.

Schmalz gehört heutzutage zu den verkanntesten Fetten überhaupt. Dabei ist Schmalz und seine Herstellung so alt wie andere tierische Fleischprodukte. Schmalz ist absolut rein und sauber und gibt allen Gerichten einen kräftigen Geschmack. Braten Sie mal ein Kotelett oder ein Cordon-Bleu in Schmalz, und Sie werden begeistert sein.

Auf einer meiner letzten Reisen an Ahr und Mosel bekam ich in Gasthöfen und Restaurants oft Griebenschmalz anstatt Butter zum Brot. Und sofort waren die Déjà-Vus wieder da. Das war früher absolut üblich, dass in Restaurants Griebenschmalz serviert wurde. Und auch nach ländlichen Hausschlachtungen stand immer ein irdener Topf mit reinem Schmalz im Keller.

Früher, als die Bauern noch selbst schlachteten, war der Schmalztopf mit Griebenschmalz in jedem Bauernhaus zu finden. Weil bei einer Schlachtung natürlich nichts verkommen darf, sondern möglichst alle Teile des Schweins verwendet werden sollen, wurde auch das Fettgewebe der Tiere verwertet.

Das heißt, die Fetthaut mit der Lederhaut wurde erhitzt. Dadurch wurde das Fett flüssig und lief heraus. Nach dem anschließenden Erkalten zieht/zog sich das Gewebe wieder zusammen. Das sind die Grieben. Die Grieben wurden klein geschnitten und unter das erhaltende Schmalz gerührt.

Schmalz, oder noch schmackhafter, Griebenschmalz ist einfach herzustellen, wenn man die Zutaten vom Metzger seines Vertrauens erhält. Sie brauchen ungefähr:

500 g Schweinefett am Stück
500 g ungeräucherter! Bauchspeck ohne Schwarte
2 Zwiebeln
1 sauren Apfel
1 TL getrockneter Majoran
Salz und Pfeffer
2 EL dunkles Vollkornbrot für die, die ihr Schmalz Rheinisch mögen

Wenn Sie es kriegen, sollten Sie Flomen als Fett nehmen. Flomenschmalz wird aus Eingeweidefett von Tieren, insbesondere von Schweinen, hergestellt und ist besonders fein (von niedriger Konsistenz). Flomen – im Singular Flom (von mittelhochdeutsch *vlōme*) – bezeichnet das Fett des Bauchfells und der Nieren. Klingt nicht so besonders schön, ist aber ein großartiges Naturprodukt.

Zuerst das Fett (Flomen) unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend Speck und Flomen in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf auslassen. Vorsicht es spritzt! Am besten einen Spritzschutz verwenden und die Hitze nicht allzu hoch drehen.

Wenn die Grieben glasig sind, die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und ins Fett geben. Anschließend den Apfel ebenfalls schälen und kleinwürfeln. Zusammen mit den Gewürzen werden auch die Apfelwürfel und eventuell von dem zerkrümelten Schwarzbrot in den Topf gegeben.

Alles solange weiterbraten, bis die Grieben und die Zwiebeln hellbraun sind. Dabei zwischendurch das Rühren nicht vergessen!

Wenn Grieben und Zwiebeln die gewünschte Farbe erreicht haben, das heiße Griebenschmalz in ein Steintöpfchen füllen. Das Griebenschmalz ist nach circa zwei Tagen vollständig ausgekühlt und verzehrfertig.

Im Kühlschrank hält sich das Schmalz mehrere Monate. Ohne Zwiebel und Äpfel sogar ewig.

Statt Butter aufs grobe Bauernbrot und Sie haben ein absolut leckeres Zvieri.

In der Pfanne ausgelassen, gibt es jedem Stück Bratfleisch einen besonderen und feinen Fettgout.

Als Grundlage für ein kerniges Weinfest gibt es nichts Besseres.