

Informationen zur Sendung vom 07.11.2023

Hämmchen mit Sauerkraut – Kölsche Küche

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

Hämmchen

1 – 2 gepökelte Eisbeine
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
6 Nelken
Salz
Wasser

Kartoffelpüree

750 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
ca. 150 ml Milch
70 g Butter
Muskat
Salz

Sauerkraut

750 g rohes Sauerkraut
100 g durchwachsener Bauchspeck
1 Zwiebel
10 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
⅓ Teelöffel Kümmel
Eisbeinbrühe
1 – 2 TL Kartoffelstärke
Schmalz oder Butter zum Anbraten
Prise Zucker
Salz

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit Nelken spicken. Die beiden Eisbeine in einen passenden Topf legen und heißes Wasser angießen. Gespickte Zwiebel und Lorbeerblätter zugeben, dann salzen. Bei moderater Hitze circa 1 – 1,5 Stunden leise köcheln lassen. Wenn sich am Anfang Schaum bildet, diesen mit einer Kelle abschöpfen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren, salzen und eine halbe Stunde vor dem Essen aufsetzen. Die Milch erwärmen. Die Kartoffeln abschütten und kurz ausdampfen lassen. Die Butter zugeben, etwas Milch angießen und beides unter die Kartoffeln stampfen. Noch einmal Milch nachgießen, mit Muskat würzen und wieder stampfen. Zuletzt alles mit einem Schneebesen mit wenig Schlingen kurz aufrühren.

Für das Sauerkraut, die Zwiebel in Würfel teilen und in Butter anschwitzen. Das Sauerkraut zugeben und den Speck halbieren. Das Gemüse mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kümmel würzen. Etwas salzen, mit Eisbeinbrühe ablöschen und circa 45 Minuten köcheln lassen. Wenn das Kraut gar ist, die Kartoffelstärke in etwas Wasser anrühren und das Sauerkraut damit abbinden. Noch einmal einige Minuten köcheln lassen, dann zur Seite stellen.

Die Eisbeine aus der Brühe heben und abtropfen lassen. Die fettige Schwarte abschneiden, den Knochen auslösen und das Fleisch in Portionen teilen. Den ausgekochten Bauchspeck aus dem Sauerkraut würfeln.

Anrichten

Sauerkraut und Kartoffelpüree auf Tellern verteilen und das Fleisch anlegen.

Informationen zur Sendung vom 07.11.2023

Hämmchen mit Sauerkraut – Kölsche Küche

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Sauerkraut als Superfood

Frisches Sauerkraut enthält wertvolle Milchsäurebakterien. Durch Erhitzen werden die Milchsäurebakterien im Kraut deaktiviert. Deshalb immer etwas Sauerkraut zurückhalten, das man täglich roh verzehrt. Das Probieren von rohem Sauerkraut ist auch aus einem anderen Grund sinnvoll. Ist es zu sauer, sollten wir es vor dem Kochen in ein Sieb legen und mit kaltem Wasser abbrausen. Das Abbinden mit ein wenig Kartoffelstärke sorgt zum einen dafür, dass kein Gemüsesaft auf dem Teller schwimmt, zum anderen verleiht die Stärke dem Kraut einen seidigen Glanz.

Hämmchen, Hämchen, Eisbein oder Haxe

Der Unterschenkel des Schweinebeins ist von einer dicken Fettschicht umgeben. Es benötigt lange und sanfte Garzeiten. Das Fleisch sollte sanft gekocht oder langsam geschmort werden. Es gibt auch Kombi-Methoden, wo zunächst das Fleisch in Brühe vorgegart wird und dann später zum Braten in den Backofen kommt.

Für dieses Gericht, das in vielen Brauhäusern in Köln auf der Speisekarte steht, werden gepökelte Hämmchen verwendet. Die benötigen etwas weniger Kochzeit. Auch beim Salzen etwas vorsichtiger vorgehen, da die Haxe schon salzig schmeckt. Die Brühe eignet sich hervorragend, um damit Sauerkraut zu kochen. Restliche Brühe nach dem Abkühlen und Portionieren einfach als Vorrat einfrieren.

"Nose to tail"

Unsere Vorfahren verhielten sich viel nachhaltiger als wir – sie haben alles vom Tier verarbeitet. Heutzutage gelten getrocknete Schweineohren als Hundefutter und Leber und Nieren finden viele ekelig. Dafür sind Filet, Kotelett oder Bratenstücke beliebt und die restlichen 80 % einer Schlachtung wurden früher nach China exportiert, da man dort alle Fleischteile schätzt. Durch die Schweinepest in Europa ist der Export nach China nicht mehr möglich. Der Hunger auf die besten und edelsten Stücke bei Huhn, Schwein und Rind führt nun dazu, dass der größte Teil einer Schlachtung im Hundefutter landet.

Viele ambitionierte Küchenprofis haben sich dem "Nose-to-tail-Trend" verschrieben. Sie kaufen mittlerweile wieder ganze Tiere und verarbeiten vom Ochsenmaul bis zum Ochschwanz Herz, Hirn, Kutteln oder Lunge zu wunderbaren Gerichten. Rezepte muss man nicht lange suchen: Wir finden sie in vielen alten Kochbüchern unserer Großmütter.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!