

Tipps und Wissenswertes für Verkäuferinnen

Speck

Als Speck wird vor allem das Fettgewebe bei Schweinen bezeichnet, welches sich zwischen Haut und Muskeln befindet. Dabei wird hauptsächlich zwischen dem Rückenspeck oder „fetten Speck“ aus reinem Fettgewebe und dem Bauchspeck oder „durchwachsenen Speck“, der mit Muskelfleisch durchwachsen ist, unterschieden. Daneben gibt es dann noch den Schinkenspeck, der aus magerem, gepökelt und geräuchertem Fleisch von Schulter oder Hüfte hergestellt oder direkt vom Schinken geschnitten wird. Rücken- und Bauchspeck wird roh als „grüner Speck“ sowie gepökelt, geräuchert, getrocknet oder auch gegart angeboten. Bekannte Speck-Produkte sind der Schwarzwälder Speck, Tiroler Speck, Lardo und Pancetta.

Bacon

Frühstücksspeck, auch Bacon genannt, ist ein Schulter- oder Schenkelstück vom Schwein, das in feine Scheiben geschnitten wird, gebraten oder gegrillt und mit Speielei oder Rührei hauptsächlich Teil des amerikanischen, aber auch des englischen Frühstücks ist.

Schmalz

Aus fetten Speck lassen sich wunderbare Schmalzvariationen herstellen. Um Schmalz selbst herzustellen, wird ungeräucherter Schweinespeck klein geschnitten und in einer Pfanne ausgebraten. Das reine Schmalz ist nach dem Abkühlen perlmuttweiß und enthält keine Bratreste. Schweineschmalz wird besonders zum Anschmoren von Kohlgerichten verwendet, wie zum Beispiel beim Grün- oder auch Rotkohl. Flomenschmalz wird aus den Flomen, dem Bauchwandfett von Schweinen hergestellt und ist besonders fein. Grieben- oder Grammelschmalz wird aus Flomen oder Rückenspeck hergestellt und enthält noch die Reste der ausgebratenen Speckteile, die „Grieben“ oder „Grammeln“ genannt werden. Es wird häufig zusammen mit Apfel- und Zwiebelwürfeln ausgelassen und mit Majoran und Thymian gewürzt. Griebenschmalz schmeckt besonders lecker als Brotaufstrich zu einem deftigen Schwarzbrot.

Bohnen im Speckmantel

ZUTATEN:

8-12 dünne Scheiben Frühstücksspeck, 800 g ganze, grüne Bohnen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen waschen, putzen, zu möglichst gleich langen Stücke schneiden und wenn nötig von den Fäden befreien. In kochendem Salzwasser bissfest garen. 8-10 Stück Bohnen mit je einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln und etwas Pfeffern. Eventuell den Speck mit Zahnstochern fixieren. Die so entstandenen Bündchen kurz vor dem Anrichten in einer beschichteten Pfanne, ohne Öl, knusprig, kross braten.

TIPP: Die Bohnen zusätzlich mit etwas Bohnenkraut würzen.

Kleine Speck-Quarkknödel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Knödel:

600 g mehlig kochende Kartoffeln, 400 g Quark, 180 g Südtiroler Speck, 45 g Mehl, 50 g Grieß, 2 kleine Eier, Meersalz, schwarzer Pfeffer

Brösel:

2 Scheiben Toastbrot, 60 g Südtiroler Schüttelbrot, 100 g Butter, Meersalz

Gemüse:

4 kleine Köpfe Radicchio, 2 EL brauner Zucker, 100 ml trockener Rotwein, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 4 kleine Äpfel, Zucker, 2 TL Natives Olivenöl Extra, einige Zweige Oregano

ZUBEREITUNG:

Für die Knödel die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser gar kochen. Abgießen, komplett abkühlen lassen, dann pellen. Den Quark in einem Küchentuch aufhängen und mehrere Stunden abtropfen lassen. Später den Speck sehr fein würfeln. Etwa 4 Liter Wasser aufkochen, dann kräftig salzen. Die kalten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. 500 g Kartoffel-

masse mit 250 g trockenem Quark, dem Mehl und Grieß zügig zu einem glatten Teig verkneten. Die Eier mit dem Salz sowie dem Pfeffer verquirlen und zusammen mit dem Speck zuletzt unterarbeiten. Die Kartoffelmasse mit trockenen Händen zu 12 kleinen Knödeln formen. Die Knödel ins kochende Wasser geben und 10-12 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen!). Die gegarten Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen und abtropfen lassen. Während dessen das Toastbrot von der Rinde befreien und mit dem Schüttelbrot in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die Brotkrumen in einer Pfanne in Butter goldbraun rösten, dann leicht salzen. Für das Gemüse den Radicchio halbieren und den Strunk so heraus schneiden, dass die Blätter noch zusammen hängen. In einer großen Pfanne den Zucker karamellisieren. Radicchiohälften mit den Schnittflächen nach unten in den Karamell legen und alles mit dem Wein ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter einschwenken (nicht mehr kochen lassen!). Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl unter mehrmaligem Schwenken braten, mit Zucker abschmecken. Die Knödel auf dem Gemüse anrichten, mit den Bröseln belegen und mit den Apfelspalten sowie dem Oregano garnieren.

Löwenzahnsalat mit Speck

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g kernlose Trauben, 2 Limetten, 4 Zweige Minze, 40 ml Grappa, 3 TL Honig, 4 Bund Löwenzahnsalat, 200 g Schinkenspeck, 320 g Käse

Dressing:

2 EL Obstessig, 1 TL Senf, Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Limetten heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und – bis auf einige schöne Spitzen zum Garnieren – fein schneiden. Limettensaft, sowie -schale mit der Minze, Grappa und zwei Teelöffeln Honig verrühren. Mit den Trauben mischen und 15 Minuten marinieren. Löwenzahn putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerkleinern. Für das Dressing den Essig mit dem Senf, dem restlichen Honig, Salz sowie Pfeffer verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das Öl unterschlagen, nochmals abschmecken. Den Salat mit dem Dressing gut marinieren und anrichten. Den Käse und den Speck in sehr dünne Scheiben schneiden, auf dem Salat platzieren und mit den marinierten Trauben servieren. Mit der restlichen Minze garnieren.

Champignons mit Schafskäsefüllung

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 große Champignons 2 Zehen Knoblauch, 2 TL Salz, 30 g getrocknete Tomaten, 0,5-1 EL Rosmarinnadeln, 200 g Schafskäse, 100 g Schmand, 100 g Bacon, Pflanzencreme

ZUBEREITUNG:

Die Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomate und Rosmarin sehr fein hacken. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, die gehackten Champignonstiele, die Tomaten und Rosmarin darin kräftig anbraten. Den Schafskäse zerbröseln, mit Schmand vermischen und die angebratenen Zutaten untermischen. Die Füllung gleichmäßig in die mit Salz und Pfeffer leicht gewürzten Champignons füllen. Champignons, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Baconstreifen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten überbacken bis der Bacon schön braun wird. Je 2 Champignons auf einen Teller setzen und mit dem Bratfond beträufeln.

TIPP: Mit Fladen- oder Bauernbrot und Blattsalat servieren.

Involtini mit Speck

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 dünne Schweineschnitzel, 1 Glas eingelegter grüner Pfeffer, 4 Scheiben Speck, 2 EL Öl, 750 g Broccoli, Salz, 300 g Bandnudeln, 20 g Mehl, 200 ml Rotwein, weißer Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Majoran, 50 g Butter, Zahnstocher

ZUBEREITUNG:

Schnitzel flach klopfen, waschen, trocken tupfen. Pfeffer abtropfen lassen. Fleisch mit Speckscheiben belegen, den Pfeffer darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Involtini unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Broccoli in kleine Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten garen. Involtini aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratfett Mehl unter Rühren anschwitzen. Nach und nach Rotwein und Brühe angießen, etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln und den Broccoli abgießen, abtropfen lassen. Den Majoran waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Die Butter zerlassen, Majoran, Nudeln und Broccoli zugeben und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Involtini mit der Sauce und Broccoli- Nudeln servieren.

Mango-Schaschlik mit Tomatendip

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Zartweizen, Salz, 1 große Mango, 1 EL Rapsöl, 8 dünne Scheiben magerer Schinkenspeck, 3 rote Zwiebel, 400 g Schweineschnitzel oder Schweinerückenfilet, 370 g Tomatenstückchen mit Kräutern, 2 EL Limettensaft, 1/2 Bund Petersilie, Cayennepfeffer, 40 g Cashewkerne

ZUBEREITUNG:

Zartweizen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und abgießen. Mango schälen und aus dem Fruchtfleisch 16 etwa gleich große Würfel schneiden, das restliche Mangofleisch fein würfeln. Die Speckscheiben halbieren und je einen großen Mangowürfel darin einrollen. Die Zwiebeln schälen, zwei Zwiebeln achteln, die dritte fein hacken. Fleisch in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, aufrollen und in der Mitte durchschneiden. Das Fleisch, große Zwiebelstücke und die eingerollten Mangowürfel auf 8 Holzspieße stecken. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze rundherum 10-12 Minuten braten. Tomatenstückchen mit Limettensaft und den feinen Zwiebel- und Mangowürfeln verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Cashewkerne und Petersilienblätter hacken und unter den Zartweizen mischen. Den Zartweizen mit Tomatendip und Schaschlik servieren.