

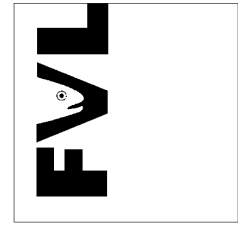
# Räuchern

eine delikate Zubereitungsart,  
aber nicht nur mit dem Profi-Ofen  
und nicht nur für Fische.

Kursunterlage

01 / 2007

... beginnt meist mit Fischen!



Fischereiverein  
Liechtenstein

Aus- und Weiterbildung

## Es geht auch ohne Räucher-Ofen

Es braucht keine kostspieligen Installationen, um Fisch, Gemüse, Fleisch oder Käse jenen zarten Rauchgeschmack zu verleihen, den viele Gourmets so schätzen. Zwei Aluschalen, ein bisschen Experimentierfreude, und der Spass kann beginnen!

Räuchern ist eine uralte Konservierungsmethode von Fleisch und Fisch. Während in unserer Gegend das Räuchern von Wurstwaren Tradition hat, machen die Nordländer vor allem Fisch auf diese Weise haltbar.

Im Norden gilt Räuchern als beliebte Zubereitungsart, viele Leute räuchern zuhause

## Die Methoden

Für den Hausgebrauch – wenn man keinen Räucherofen besitzt – eignen sich das warme (40-50 °C) ebenso wie das heisse Räuchern (über 50 °C). Wichtig: Die im Rezept angegebenen Zeiten einhalten und im Freien räuchern. Das offene Küchenfenster reicht kaum, es sei man liebe den nachhaltigen Geruch einer Alphütte. Allerdings ist nachzutragen, dass für Liebhaber nachfolgend auch Rezepte für den Küchenbackofen angegeben sind. Wenn man die Hitze nicht übertreibt und das Räuchergefäss im Freien öffnet, sind bleibende Gerüche in der Küche gering. Jene Räucher methode, mit der Fleisch und Fisch für Monate konserviert werden, heisst Kalträuchern. Dafür braucht es einen Spezialofen, der die Temperatur des Rauchs permanent kontrolliert. Sie darf maximal 26 Grad betragen. Für Laien ist diese Methode deshalb nicht geeignet. Warm (40-50 Grad) und heiss (ab 50 Grad) räuchern ist hingegen eine unproblematische Garmethode für den Hausgebrauch.

Für ein intensives Raucharoma räuchert man warm, wobei die wenigsten Lebensmittel länger als 20 Minuten brauchen, bis sie gar sind. Dafür eignen sich vor allem Fisch, vollfetter Käse und gut durchzogenes Fleisch.

Mageres Gargut trocknet zu schnell aus. Das Heissräuchern parfümiert Fischfilets und fein geschnittenes Gemüse nur leicht und dauert bloss ein paar Minuten.

## Zutaten

Fürs Räuchern findet man im Lebensmittelladen oder beim Fischerei-Fachhändler das Erforderliche.

Als Gargut eignet sich alles: Käse, Gemüse, Pilze, Fisch, Fleisch. Sogar geräucherte Ananas ergibt mit Vanilleglace ein köstliches Dessert. Geräucherte Panettone-Scheiben (2-3 cm), angefeuchtet mit einem Schuss Grappa, mit frischen Himbeeren, Schlagrahm und Staubzucker drüber, sind ein Geheimtipp.

## Das Räuchergefäss

Als Räucher kammern sind Aluschalen ideal sowie der Räucherbeutel für den Grill oder den Backofen. Beides gibt es in beim Lebensmittel-Grossverteiler. Ebenfalls geeignet sind zwei Backbleche, der Wok, der Römertopf oder das Fondue-Caquelon. Letztere nur, wenn man zukünftig andere Gefässe für die Zubereitung von Braten oder für die beliebte Käsespeise benutzen will.

## Die Heizquelle

Je nach Räuchergefäss (der Fachmann spricht von der Räucher kammer) kann man also auf dem Grill, auf dem Rechaud, am offenen Feuer, im Backofen oder auf dem Herd räuchern. Verwendet man Holzkohle, so darf man auf keinen Fall Anzündflüssigkeit oder ähnliche Substanzen benutzen, da ihr Geschmack sich auf das Räucher gut überträgt.

Wenn man mit Zucker räuchert, die Gefässe mit Alufolie auskleiden, sonst gehen sie kaputt. Als Einlage zwischen Rauchquelle und Gargut empfiehlt sich ein Gitter und darauf eine doppelt gefaltete Alufolie oder ein mit Alu beschichteter Karton, der nicht die ganze Rauchquelle bedeckt. Letztere sind ebenfalls im Lebensmittelladen erhältlich.

## Der Rauch

immer etwas Brennbares: entweder Sägemehl von Hartholz wie etwa Buche und Eiche oder Reis und Zucker.

Damit der schmelzende Zucker keine Pfanne ruiniert, kleidet man sie mit Alufolie aus. Holzschnitzel verglimmen langsamer als Sägemehl, weshalb man fürs Warmräuchern Holzschnitzel und fürs Heissräuchern Sägemehl verwendet. Hartholz wie Buche oder Eiche eignet sich besonders gut. Man kann das Material in Sägereien kaufen sowie in Läden für Fischereibedarf oder über das Internet unter [www.raeucherofen.de](http://www.raeucherofen.de). An Stelle von Holz kann man auch Zucker mit Reis verwenden. Kenner zerbröseln eine Zigarre oder verwenden Pfeifentabak, um zusammen mit Sägemehl, Pfeffer, Tee und Wacholderbeeren fürs Fleisch einen wohlriechenden, würzigen Rauch zu erzeugen.

Die Rauch erzeugenden Zutaten werden in das Räuchergefäss gefüllt und obenauf liegt dann das Gargut auf dem Gitter, einer Alufolie oder einem mit Alu beschichteten Karton. Die Lebensmittel sollen nicht mit den brennbaren Zutaten, wohl aber mit dem Rauch in Kontakt sein.

## Die Gewürze

Spezialisierte Läden bieten zwar Gewürze zum Räuchern an, aber man kann problemlos, ganz nach Lust und Laune, selber Zutaten mischen, beispielsweise auch frische Kräuter. Reichliche Gewürzstoffe verwenden, da sonst das Raucharoma dominiert.

## Beispiel für Anfänger:

### Zucchetti mit Käsefüllung

Mit dem Apfel-Ausstecher einen Zucchetti aushöhlen und mit Mozzarella oder anderem Weichkäse füllen, das Loch mit dem fein gehackten Inneren des Gemüses verschliessen und den Zucchetti in die Räucher kammer legen. Damit man zum Servieren schöne Scheiben schneiden kann, wird der geräucherte Zucchetti kaltgestellt, notfalls rasch im Tiefkühlfach. Aber geräucherter Zucchetti schmeckt auch

## Fischfilet im Minze-Tee-Rauch aus dem Wok

Für 4 Personen:

ca. 250 g Zucker

ca. 250 g Reis

ca. 150 g Schwarztee

4 Zweige Minze

12 Fischfilets

Meersalz

1/2 Zitrone für die Garnitur

Minzenblätter für die Garnitur

Sauce

1 Zweig Minze

2 Zweige Dill

100 g Crème fraîche

Einen Wok oder eine weite Pfanne mit hohem Rand und gut verschliessbarem Deckel mit einer Lage doppelt gefalteter Alufolie auslegen. Zucker, Reis und Tee einfüllen und drei Minzezweige darauf legen. Die benötigte Menge hängt von der Pfannengrösse ab. Der Wok sollte zu 1/3 mit den Aromazutaten gefüllt sein. Darauf ein Gitter, eine doppelt gefaltete Alufolie oder einen mit Alu beschichteten Karton legen.

Fischfilets mit Meersalz würzen.

Minzeblättchen des restlichen Zweigs klein schneiden und auf den Fischfilets verteilen. In die vorbereitete Pfanne legen.



Pfanne zudecken. Fisch bei guter Hitze (über 50 °C) im Freien auf einem Gaskocher oder auf dem Herd räuchern. Sobald sich Rauch entwickelt, beträgt die Garzeit je nach Grösse der Filets 3-5 Minuten.

Für die Sauce Kräuter hacken. Mit Crème fraîche mischen und mit Salz würzen. Fischfilets anrichten. Mit Zitronenscheiben und Minze garnieren. Mit Sauce garnieren.



Lebensmittel zum Räuchern nie direkt auf die Rauchquelle legen, sondern auf eine Alufolie oder einen mit Alu beschichteten Karton. Am besten mit einem Gitter darunter.



Wenn Zucker als Rauch- und Aromastoff verwendet wird, sollte man die Pfanne mit Alufolie auskleiden, denn der Zucker karamellisiert, verbrennt und macht die Pfanne unbrauchbar

### Achtung

Antihaf-Beschichtung ist ungeeignet, sie verbrennt, da die Temperatur der Pfanne die Brattemperatur von z.B. Fleisch weit übersteigt.

Notizen über Temperatur, Garzeit usw.



## Forelle im Kräuter-Pfeffer-Rauch, auf dem Kuchenblech

Für 4 Personen:

4 Forellen küchenfertig

1 Kartoffel

ca. 150 g Salz

8 Zweige Thymian

8 Zweige Rosmarin

5-6 Hand voll Holzspäne 3 EL bunte

Pfefferkörner

2 EL grobkörniges Meersalz

Zum Servieren:

2 Bund Radieschen

1 gekochte Rande

2 EL Sesamöl

Salz, Pfeffer

Forellen innen und aussen gründlich waschen. Wasser in ein grosses Becken füllen. Kartoffel hineinlegen. So viel Salz begeben, dass die Kartoffel schwimmt. Fische hineinlegen. Etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Forellen aus der Salzlake heben und sehr gut abtropfen lassen. je 1 Thymian- und Rosmarinzweig in die Bauchöffnung legen. Ein grosses Kuchenblech mit Holzspänen ausstreuen. Restliche Kräuter, Pfeffer und Meersalz darauf geben. Gitter mit einer doppelt gefalteten Alufolie oder mit Alu beschichteten Kartondeckeln zudecken. Forellen darauf legen. Mit einem zweiten Blech zudecken. Blech auf den heissen Grill stellen. Sobald sich Rauch entwickelt, beträgt die Garzeit 30-35 Minuten. Danach Forellen abkühlen lassen.

Zum Servieren Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden. Auf den Tellern flach auslegen. Rande in Würfelchen schneiden. Mit Sesamöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Forellen auf die Radieschen legen. Rande dekorativ dazu anrichten.

Notizen über Temperatur, Garzeit usw.



Die Forellen werden zum Würzen für rund zwei Stunden in Salzlake eingelegt. Danach ist wichtig, die Fische gut abtropfen zu lassen.



Für zwei Forellen reicht ein rundes, für 4 Forellen ein rechteckiges Backblech. Holzspäne, Kräuter, und Pfeffer sind die wichtigsten Aromazutaten.



## Rindshohrücken im Tabak-Wachholder-Rauch im Römertopf

Für 4 Personen:

4-5 Hand voll Holzspäne,  
2 Hand voll Tabak,  
2 EL Wacholderbeeren,  
1 EL schwarzer Pfeffer grob gemahlen,  
4 Rindshohrückensteaks à ca. 180 g,  
Salz, Pfeffer.

Bellage

400 g gemischtes Gemüse eingelegt  
oder mariniert, z. B. Tomaten,  
Artischockenherzen und Oliven.  
2 Zweige Thymian für die Garnitur

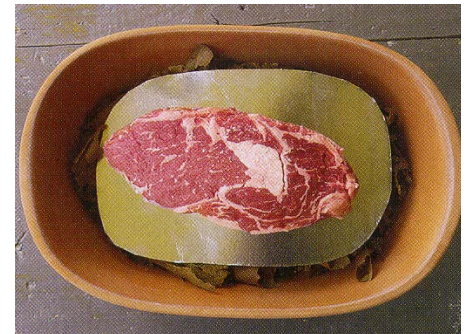
Holzspäne in einen Römertopf oder in  
ein anderes, der Fleischmenge  
entsprechendes Räuchergefäß geben.  
Tabak, Wacholderbeeren und Pfeffer  
darauf streuen. Mit doppelt gefalteter  
Alufolie oder mit einem mit Alu  
beschichteten Karton abdecken.

Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig  
würzen. In das Räuchergefäß legen,  
zudecken. Auf dem heissen Grill oder  
auf einer anderen Wärmequelle bei  
guter Hitze (über 50°C) räuchern.  
Sobald sich Rauch entwickelt, beträgt  
die Garzeit je nach Dicke der Steaks 20-  
25 Minuten.

Zum Servieren Fleisch quer zur Faser in  
fingerbreite Streifen schneiden. Mit den  
kalten Gemüsen anrichten, mit Thymian  
garnieren.



Der würzige Tabakrauch passt perfekt  
zu kräftigem Rindfleisch. Dafür können  
zum Beispiel zerbröselte Zigarren oder  
Pfeifentabak verwendet werden.



Durchzogenes Fleisch trocknet weniger  
aus und wird aromatischer. Die Dicke  
bestimmt die Garzeit, nach 10 min. die  
erste Garprobe machen.

Notizen über Temperatur, Garzeit usw.

---

# Es gibt so viele Rezepte wie Köche.

## Am besten probiert man selbst und staunt über sein Können.

---

### Schnellverfahren:

z.B. für kleine Räucheröfen am Fischwasser.

Fisch innen und aussen reichlich mit Salz einreiben. (Wenn der Fisch zuvor geschuppt wird, dringt das Salz besser ein.)

Salz 1 Stunde einwirken lassen.

Danach Salz sorgfältig abspülen und Fisch mit Küchenpapier

trockenreiben. Besser wäre, den

Fisch an die Luft zu hängen, bis

Haut lederig aussieht. Bauchhöhle mit Zahnstochern spreizen. Danach in den Räucherofen geben.

Grillade soll den Rand des Ofens nicht berühren.

### Räuchern:

Zuerst mit wenig Brennstoff ohne Räuchermehl, bei leicht geöffnetem Deckel Fische erhitzen. Dann ca. 0,5 cm Räuchermehl auf den Boden des Behälters verteilen (nicht bis an den Rand).

Tropfblech auf das Räuchermehl legen.

Darauf Grillrost mit Fisch legen und den Behälter mit dem Deckel verschliessen.

### Druckräuchern:

Brenndose höchstens zur Hälfte mit Brennstoff (Sprit) füllen, unter den Räucherofen legen und anzünden.

Fischbehälter oben drauf.

Wenn der Brennstoff abgebrannt ist, Fische kontrollieren.

Wenn nötig, mit neuem Räuchermehl wiederholen, die fertigen Fische sollten eine goldbraune Farbe haben.

### Marinade für Räucherfische:

Wasser	10 Liter
Salz	1500 g
Zucker	750 g
Rosmarin	nach Belieben
Wacholderbeeren	zerkleinert
Pfeffer, weiss	2 geh. Esslöffel
Paprika	2 geh. Esslöffel
Knoblauchpulver	2 geh. Esslöffel
Fischgewürz	4 geh. Esslöffel
Lorbeerblätter	ca. 5 Stück
Zitronenscheiben	nach Belieben
Orangenscheiben	nach Belieben

Den Sud einmal aufkochen und abkühlen lassen. Danach die Fische 2 bis 4 Stunden darin einlegen. Anschliessend Fische abspülen und ab-trocknen lassen.

Dann ab damit in den Räucherofen.

### Ein Fachbuch empfiehlt:

Wasser:	1,5 x Fischgewicht
oder	1 Liter / kg Fisch
Salz	70 g pro L. Wasser gut verteilen

Pfefferkörner nach Belieben

Zitronenscheiben nach Belieben

Lorbeerblätter nach Belieben

Wachholderbeeren zerkleinert.

Andere Gewürze nach Belieben.

Fische über Nacht in Lake einlegen.

Danach Fische abspülen und gründlich trocknen. Und dann ab damit in den Räucherofen.

Vereinfachte

Salzmengenbestimmung:

Wasser vorsalzen, eine rohe Kartoffel (geschält) beigegeben und so lange nachsalzen, bis Kartoffel nach oben schwimmt.

(Aus Räuchern & Grillen von Fisch)