

Esskultur im Wandel

Von Hirniwurst bis zu Blutmuffins

Sie gräbt vergessene Fleischrezepte aus oder komponiert gleich selber neue. Nicole Hasler zelebriert auf ihrem Blog «zumfressngern.ch» verachtete Fleischstücke.

Das Motto der jungen Ökonomin aus Zürich lautet «from Nose to Tail», ein Tier sollte vom Schnörkli bis zum Schwänzli gegessen werden. Denn wer sich nur von Filets und Entrecôtes ernährt, produziert letzten Endes eine unglaubliche Verschwendung eines wertvollen Lebensmittels.

Sie lebt in ihrer Freizeit diese Überzeugung auf ihrem Blog mit vielen Rezeptvorschlägen aus und will das Bewusstsein für das Tier hinter dem Fleischstück fördern. Ihre Botschaft richtet sich auch an die sogenannten «Flexitarier», die jeden zweiten Tag vegetarisch essen und jeden zweiten Tag Rindsfilet und Pouletbrust verschlingen. Ein Filet anbraten könne doch jeder, meint sie, schwärmt von Ochsenchwanz-Ragout (siehe unten) oder von den gesalzenen Schweinsbäggli, die sie in der Metzgerei Bieri in Schangnau entdeckt hat.

Manchmal erschrickt sie aber über ihren eigenen Mut, etwa als sie



Solange man weiss, was im Hackfleisch drin ist ...

ihren Freunden Muffins mit Schweineblut auftischte. Ob diese auch für Vegetarier geeignet wären? Blut ist ja kein Fleisch, und es ist grundsätzlich nicht nötig, ein Tier zu töten, um etwas von seinem Blut zu gewinnen.

Bei Hasler wird nicht einfach gekocht, sondern mit viel Fantasie und Experimentierfreude kreierte. Auf

ihrem Blog finden sich Rezepte für Oerliker Hirniwurst, Lampredotto (Labmagen Florentiner Art) und grillierten Lammhals. Kürzlich schuf sie eine Kartoffelbratwurst, die allerdings ihr Freund auf dem Grill verbrennen liess. Seither steht die Chefin selber am Rost, und der gute Mann musste froh sein, nicht noch ganz anders abgestraft zu werden.

Kürzlich durfte sie auch bei einer Hofschlachtung mithelfen. Hannes, so wurde das zu schlachtende Schwein getauft, gab faszinierende Berge von Fleisch. Einige von seinen Teilen lagern heute noch in Haslers Tiefkühler. Wichtig ist ihr die Verbindung zwischen dem Tier im Stall und dem Fleisch auf dem Teller. Zufrieden ist sie, wenn sie Hannes verspeisen kann und nicht ein anonymes Hackfleisch aus der Selbstbedienungstheke.

Metzger auf einen Schemel stellen

Den Imageverlust der Fleischfachberufe bedauert Hasler sehr. «Wir laufen Gefahr, einen Teil unserer (Ess-)Geschichte zu verlieren.» Sie sucht den Kontakt zu innovativen Metzgern, um Tipps und Rezepte auszutauschen. Dieses Fachwissen und die Beratung schätzt sie an einem kleinen, gewerblichen Betrieb. Dort kommt sie mit etwas Glück auch an all die leckeren Stücke, die kein Supermarkt mehr im Angebot hat.

Einmal wurde sie von einem Kollegen gefragt, wo es in Zürich einen «Nose to Tail»-Shop gebe. Ihre Antwort: «Geh doch zu deinem Metzger!» ew

Rezept

Estofado de Rabo de Toro – Ochsenchwanz-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Ochsenchwanz, vom Metzger zerteilt
- Mehl
- Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

für die Bouillon:

- 3 EL Tomatenmark
- 3 grosse Rüebli
- 1 Lauch
- 1-2 Zwiebeln, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Pfefferkörner, 2 Wacholderbeeren, 1 Nelke, 2 Piments
- Bouquet garni und Selleriegrün, falls vorhanden (wirkt Wunder!)
- 1 Flasche spanischer Rotwein
- Wasser
- 1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Farbige Peperoni nach Belieben (Ich: 3 Spitzpeperoni)
- Optional: scharfes Paprika

Zubereitung:

1. Fleisch frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Fein mit Mehl bestäuben und portionenweise in einem Bräter oder Dampfkochtopf in Öl rundum anbraten, bis sich das



Dieses Ragout-Rezept berücksichtigt das spätsommerlich üppige Angebot an farbigen Peperoni. (Bilder: zumfressngern.ch)

Fleisch bräunt. Würzen und aus dem Bräter nehmen.

2. Tomatenmark in den Bräter geben und Rüebli, Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Ochsenchwanz, Kräuter und Ge-

würze hinzugeben. Wasser begeben, falls das Fleisch nicht vollständig bedeckt ist.

3. 4 Stunden schmoren (z. B. Ofen bei 130 Grad) oder im Dampfkochtopf 1 Stunde und 15 Minuten auf der zweiten Stufe garen.

4. Im Bräter: in den letzten 15 Minuten Peperoni begeben und mit dem Paprikapulver nach Belieben würzen. Im Dampfkochtopf: nach dem Öffnen das Gemüse plus Gewürz begeben und 15 Minuten weiterschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter entfernen.

5. Währenddessen Fleisch mit zwei Gabeln von den Knochen lösen und zerzupfen. Zusammen mit reichlich Sauce servieren.

Dazu passt:

Bratkartoffeln, Pasta, Polenta, Risotto oder Stock.

Mein Tipp:

Wenn man das Fleisch nicht mit Mehl bestäubt, kann man das Ragout auch in vorgewärmte Schraub- oder Weckgläser einmachen. Dafür das Ragout heiss in saubere Gläser abfüllen. Einen Kochtopf mit Küchenpapier auslegen, die Gläser nebeneinander in den Topf stellen und zu zwei Drittel der Glashöhe mit warmem Wasser füllen. 60 Minuten lang sterilisieren.

zumfressngern.ch