

Vivi D'Angelo | Josh Flatow



WURST

nachhaltig & selbstgemacht





Vivi D'Angelo | Josh Flatow

WURST

nachhaltig & selbstgemacht



7 Vorwort

9 BASICS

11 Geräte
17 Fleisch und Fett
19 Gewürze und Aromaten
20 Zusätze
27 Darmlandschaft

33 BRÜHWÜRSTE

35 Merguez
36 **STEP-BY-STEP:**
Wie macht man eigentlich Wurst?
43 Merguez mit Tabouleh
45 Rainbow-Bratwurst
49 Green Hot Dogs
53 Sai Krok Isan
54 **DEEP DIVE:**
Warum wird Wurst fermentiert?
57 Sai Krok Isan mit Karottensalat
59 Sausage Rolls
61 **DEEP DIVE:**
Wann ist Wurst eigentlich Wurst?
63 Mexikanische Chorizo
65 Burritos
67 Grundbrät
68 **STEP-BY-STEP:**
Feines Brät im Food Processor

71 **DEEP DIVE: Emulgierte Wurst**

73 Currywurst Vindalho
75 Schinkenwurst
77 Dackelohren mit Tomatensoße
79 Fleischsalat
81 **WURSTKUNST:**
Die Stadtwurst nach Isabelle Enders
83 Mortadella
85 Focaccia mit Mortadella, Zitrone
und Stracciatella
87 Weißwurst
89 Fischwurst
91 Fischwurst mit Fenchelsalat
93 Sundae
95 **GASTBEITRAG:**
Das ganze Tier ist ein Edelstück

97 KOCHWÜRSTE

99 Blutwurst zum Panieren
103 Gebackene Blutwurst mit Birne
104 **Stammbaum der Würste**
107 Zungenwurst
109 Zungenwurstsalat
111 Leberwurst mit Hühnermägen
113 Haxensülze
115 **GASTBEITRAG:**
Fleisch essen – aber richtig



117 ROHWÜRSTE

- 118 So baust du deinen Reifeschrank
- 121 Sucuk
- 123 **DEEP DIVE: Lufttrocknen**
- 125 Sucuklu Yumurta – Sucuk mit Ei
- 127 **DEEP DIVE: No Kranzdarm, no party!**
- 129 Herz-Salami mit schwarzem Knoblauch
- 131 **DEEP DIVE:**
Die Sache mit dem Schimmel
- 135 Pfefferbeißer
- 137 **DEEP DIVE: Räuchern**
- 139 Lap Cheong
- 141 Lap Cheong Fried Rice
- 143 Rauchige 'Nduja
- 144 **STEP-BY-STEP: Wurst binden**
- 149 Pulpo mit 'Nduja, Melone und Minze
- 151 **WURSTKUNST:**
Nathalie Wolffs Wurst-Aquarelle

153 UND MEHR

- 155 Bresaola
- 156 **STEP-BY-STEP: Ganze Stücke reifen**
- 161 Chicorée-Salat mit Bresaola, Walnuss und Feige
- 163 Guanciale
- 165 Cavatelli alla Gricia
- 167 Kassler

- 169 Kassler-Reuben
- 171 Stuffed Derma
- 173 Pizzaleberkäse
- 177 Hühnerleberparfait mit Sherry-Pflaumen
- 179 Paté de Campagne
- 181 Vegane Pilzwurst
- 183 **WURSTKUNST:**
The Sausage of the future – Eine Arbeit von Carolien Niebling
- 185 Gänserillettes
- 186 Senf-Rezepte für noch mehr Würstlspaß
- 191 **GASTBEITRAG:**
Hat die Wurst nun zwei Enden oder aber zwei Anfänge?
- 193 Blutcrèmeux mit Blutorange und Kardamom

199 DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

- 200 Hilfreiche Orte – offline, online und sowieso
- 202 Würstchenplausch mit dem Autorenteam
- 205 Danksagung
- 206 Zum Nachschlagen



PSSSST... BOCK AUF WURST?

Dann willkommen in diesem Buch! Wie schön, dass auch du vom Pfeil des wurstliebenden Amors getroffen wurdest!

Für uns zwei war es ein Keller, der uns erstmals den Weg in Richtung Wurstküche wies. Gleich am Abend des Umzugs standen wir im Untergeschoss unserer neuen Wohnung, schauten an die fleckige, gewölbte Decke, wissend, dass man in diesem Raum so gut wie nichts aufbewahren konnte. Das Geschimpfe vom Vormieter hallte noch in den Ohren: „Alles restlos verschimmelt da unten, stellt da bloß nichts hinein!“

Da musste wohl ein anderer Ort für die sperrigen Steuerordner gefunden werden, seufz.

„Das sieht doch genauso aus wie so ein Salamikeller in Italien“, erwiderte schmeichelnd eine leise Stimme im Kopf. Schon baumelten vor unserem inneren Auge die Salamis, die Schinkenkeulen, die Guanciale-Stücke von der Decke.

Natürlich funktionierte das alles nicht sofort reibungslos, und eine schwungvolle Lernkurve sollte uns noch bevorstehen. Aber wir waren angefixt. Und zum Salamimachen muss man erstmal Würstchen haben. So, oder so ähnlich, verfielen wir also dem Wursten, noch gar nicht richtig ahnend, was für ein großartiges Lebensmittel wir da fabrizieren wollten.

Die Wurst, so bescheiden und bodenständig sie auch sein mag, ist eines der ersten vom Menschen gemachten Food Designs. Seit den Anfängen der Metzgerskunst zeigt sie uns den glorreichsten Weg, um die kostbare Ressource Fleisch haltbar und lang genießbar zu machen. In Zeiten der Knappheit war sie die Lösung, um so viel wie möglich aus dem wertvollen Rohstoff Tier herauszuholen, das Leben bis zum letzten Bisschen wertzuschätzen, das Lebensmittel aufzubrauchen. Als Pionierin der Nachhaltigkeit und Königin der Genügsamkeit hat sie schon immer auch aus den unbeliebtesten Fleischteilen

eine Kostbarkeit gezaubert, und das Wursten ist auch heute noch der einzige Weg, um wirklich alle Teile des Tieres unter die Leute zu bringen. Alle Teile: auch die ungeliebten, auch die „Nicht-Filets“, die Innereien mit der eigenartigen Textur und die knorpeligen Stücke mit den sonderbaren Namen – bis wirklich nichts Brauchbares mehr vom Schlachtkörper übrig bleibt.

Sie kann uns auch heute noch helfen, jene Tiere zu verwerten, für die wir in der modernen Lebensmittelproduktion kaum mehr Verwendung finden – die zäh gewordene, ausgediente Milchkuh, den knochigen Bruderhahn, der im Kochtopf gar nicht zart werden will ... Auch hier könnte die Wurst eine Lösung sein, um mit unseren Ressourcen sinnvoll umzugehen.

Die Wurst stellt keine Fragen. Man kann in sie hineingeben, was man möchte, Tiere und Pflanzen kreuzen, Käsestückchen hineinschmuggeln, Gewürzpartys feiern, man kann sie gerade, kringelig, kugelig oder platt formen, Ketten aus winzigen Würstchen abdrehen oder schauen, wie lang die längste Wurst der Welt wohl wird. Sie bietet unendliche Möglichkeiten, funktioniert fast immer und belohnt mit knackigem Biss und vollmundigem Aroma.

Die Wurst ist ein Prozess. Sie lehrt euch ein faszinierendes Handwerk, das unglaublich viel Spaß macht, dessen Grundlagen kinderleicht sind und bei dem es, wenn ihr wollt, unendlich Luft nach oben gibt!

Was kommt hinein, und wo hinein? Wie wird die Wurst geformt und wird sie dann gebrüht? Oder geräuchert? Oder fermentiert? Darf sie noch reifen oder wird sie gleich gegessen? Schimmelt sie, und wenn ja, ist es guter oder schlechter Schimmel? Verschenken wir dieses Jahr Salami zu Weihnachten oder schicken wir die ganze Großfamilie auf die Intensivstation?

Ihr seht schon:

Es ist Liebe, und sie kann nur noch wachsen.





BASICS



GERÄTE

Natürlich kannst du dein Fleisch stundenlang von Hand mit dem Messer hacken, so fein, bis du es irgendwie durch einen Trichter in einen Darm gestopft bekommst und so die Geburtsstunde des ursprünglichen Metzgerhandwerks in deiner Küche nachahmst. Aber es geht auch anders, und diese Geräte sind deine Freunde.

FLEISCHWOLF

Gut gewolft ist halb gewurstet! So oder ähnlich könnte es der Opa damals gesagt haben.

Mit dem Fleischwolf zerkleinerst du dein Fleisch und es bedeutet große Freiheit, einen zu besitzen: Nun kannst du selbst entscheiden, welches Fleisch du verwendest und wo du es beziehst, ob und in welchem Verhältnis du verschiedene Fleischsorten mischen möchtest, wie grob oder fein du deine Rohstoffe wolfst. Einen Fleischwolf brauchst du für alle Koch- und Brühwürste, da bei diesen Sorten das Brät (die Wurstmasse) eine gröbere Körnung hat.

Bei der Wahl deines Modells ist unendlich Luft nach oben, wir benutzen schon seit Beginn (das sind mittlerweile fast fünf Jahre Wurstspaß!) einen ziemlich einfachen Wolf für knapp 100 Euro. Er sieht nicht superhässlich aus, wenn er auf der Küchenzeile steht, lässt sich gut auseinanderbauen und säubern, steht stabil und ist mit zwei verschiedenen groben Lochscheiben ausgestattet, womit wir das Fleisch einmal

gröber, einmal feiner gewolft bekommen: Das reicht erstmal vollkommen!

KÜCHENMASCHINE / FOOD PROCESSOR

Hier ist nicht die Küchenmaschine gemeint, mit der ihr Kuchenteig rührt, sondern die, die Zutaten zerkleinert (leider wird oft derselbe Name für beide verwendet). Eine Art Standmixer also, aber nicht der, mit dem man Shakes macht, sondern der, mit dem man feste Zutaten zerkleinert. Am besten mit einem Fassungsvermögen von etwa 2 Litern. Dieses Gerät braucht ihr, um feines Wurstbrät herzustellen, etwa für Mortadella, Weißwurst, Fleischwurst oder Leberkäse.

In der Metzgerei werden diese Prozesse mit dem Kutter gemacht. Es gibt Kutter auch in kleiner Ausführung, als Tischkutter. Einen solchen könnt ihr euch zulegen, wenn ihr dem Wurstwahn mit all eurer Seele verfallen seid. Für den Anfang würden wir euch allerdings zunächst einmal zum handlicheren und günstigeren Food Processor raten.

P.S.:

Manche Wölfe haben auch einen (oder mehrere) Aufsätze zum Wurstfüllen und sind somit Fleischwolf und Wurstfüller in einem. Womöglich seid ihr damit ein wenig eingeschränkt in der Wahl der Durchmesser eurer ersten Würstchen, aber zum Loslegen und Ausprobieren reicht das allemal!



WURSTFÜLLER

Er ist eines der Geräte, die zum Wurstunabdingbar sind. Der Wurstfüller funktioniert so ähnlich wie eine Zahnpastatube: Man füllt das Wurstbrät in einen Tank, presst es darin nach vorne und dort durch ein Füllhorn wieder heraus. Wenn man auf dieses Füllhorn noch einen hochgekremelten Darm stülpt, entstehen die Würstchen schon fast von allein!

Ein guter Wurstfüller ist standfest (meistens kann man ihn auch mit Schraubzwingen an der Arbeitsplatte befestigen), lässt sich gut reinigen und ist mit Füllhörnern verschiedener Durchmesser ausgestattet, sodass man mit ihm Würste in unterschiedlichen Kalibern herstellen kann.

Zugegeben, ein solides Modell ist etwas sperrig, aber wenn ihr es ernst meint, lohnt es sich sehr: Die Alternative sind eigentlich nur kleinere „Handspritzen“, die aber unserer Meinung nach alles andere als handlich sind.

Wir raten außerdem zu den „horizontalen“ Modellen. Es gibt auch Modelle in L-Form, bei denen man das Brät oben hineingibt und es vorne herausholt, aber die sind schwierig zu reinigen. Denkt immer dran, Wurstbrät ist lecker, aber auch hinterlistig klebrig, also immer darauf achten, dass sich die Geräte gut putzen lassen!

Wir arbeiten hier im Buch übrigens meistens mit etwa 2 Litern Wurstmasse, für Haushaltsmengen reicht also ein Wurstfüller mit diesem Fassungsvermögen vollkommen aus.

TRICHTER

Einen weit geöffneten Trichter brauchst du, wenn du vorhast, flüssige Wurstmassen in große Darmkaliber zu füllen. Hier im Buch haben wir ihn beispielsweise für Blutwurst und Sülzwurst benutzt.

Dank ihm kannst du (hoffentlich) sauber arbeiten: Du steckst den Trichter auf die Öffnung des Darms (das andere Ende hast du natürlich zugeknotet) und hältst Darm und Trichter mit der einen Hand, während du mit der anderen und mithilfe einer Schöpfkelle die Wurstmasse in die Öffnung schöpfst. Man kann diese Aufgabe auch zu zweit meistern, dann geht's noch ein-

facher. Und oben immer schön ein wenig Platz lassen, denn der Darm muss ja auch noch zugeknotet werden.

Ein einfaches Modell aus leichtem Blech oder Plastik ist absolut ausreichend.

GARN

Wir benutzen gerne buntes Garn, weil's einfach Spaß macht und das hier schon ein bisschen ein Hipsterbuch ist. Ihr könnt aber auch einfaches weißes Küchengarn nehmen. Hauptsache sauber und robust.

WURSTPIEKSER

Der wohl kleinste Metzgerfreund: Mit ihm sticht man in die Haut der frisch gemachten Wurst, damit Luftblasen entweichen können und der Darm gut am Brät haftet. Ihr könnt euch auch einen Piekser basteln, indem ihr eine oder zwei Nähnadeln mit der Öse nach oben in einen Korken steckt.

FLEISCHERHAKEN

Müssen nicht zwingend sein, sie sind aber echt praktisch – und wenn man sie einmal hat, benutzt man sie einfach für alles (wer braucht schon Kleiderbügel, wenn man Metzgerhaken hat).

An den Haken (gibt es in supervielen Größen zu kaufen) hängt ihr eure Würstel zum Umröten, Trocknen oder Räuchern auf.

KÜCHENWAAGE UND PRÄZISIONSWAAGE

Spätestens wenn ihr das Kapitel über Gewürze und Zusätze durchlest, werdet ihr merken: Abwiegen muss sein, auch im Kommastellenbereich.

EINE SPRÜHFLASCHE MIT ALKOHOL

Josh's liebste Hardware ist mit hoher Wahrscheinlichkeit diese. Denn Wurstun ist eine extrem saubere Angelegenheit! Vor allem bei Fleischereierzeugnissen, die nicht sofort gekocht und verzehrt werden, sondern mit denen noch viel passiert (z. B. Salami, Sucuk, ganze gereifte Stücke) besteht immer die Gefahr, dass sich mit der Zeit Keime oder schädlicher Schimmel bilden (und auch: je mehr Zeit verstreicht, desto größer das Risiko). Daher ist es extra wichtig, dass ihr alle Geräte, Oberflächen und eure Hände beim Arbeiten sauber haltet, indem ihr sie nach dem Spülen oder Abwaschen immer wieder zusätzlich mit Alkohol

desinfiziert. Als Alkohol könnt ihr einfach billigen Wodka oder den Doppelkorn aus dem untersten Regal nehmen.

SOUS-VIDE STICK

Er ist nicht zwingend notwendig, denn das, was er macht, kann im Prinzip auch der Kochtopf auf dem Herd: Wasser erhitzen. Aber er macht euch das Leben leichter, vor allem wenn es darum geht, eine be-

stimmte Temperatur über eine längere Zeitspanne zu halten. Das ist besonders bei allen Brühwurstsorten wichtig, etwa bei Mortadella, Fleischwurst, Leberwurst, bei Blutwürsten oder Weißwurst. All diese Würste dürfen nicht kochen, sondern werden bei 80° C eine Minute pro Millimeter Durchmesser heiß gehalten. In der Metzgerei ist das Äquivalent dazu das Kesselwasser, das im Kessel automatisch auf konstanten 80° C gehalten wird.



Sous-vide Stick

RAUCHPISTOLE (UND RÄUCHERSPÄNE)

Eine Rauchpistole gibt's schon für relativ kleines Geld, wenn man bedenkt, dass sie so ein fancy Küchengerät ist (wobei man zugeben muss – die billigeren sind nicht unbedingt langlebig).

Sie ist euer Gadget, wenn ihr euren Würsten ein feines Raucharoma verleihen möchtet: Füllt einfach die Späne in die vorgesehene Öffnung, zündet sie an, und schon generiert die Pistole einen dicken, intensiven Rauch. Räucherspäne sind nichts anderes als Holzschnipsel, es gibt sie aus vielen verschiedenen Holzarten (zum Beispiel Eiche, Buche, Apfel- oder Kirschholz) und somit mit unterschiedlichem Aroma.

Zum Räuchern findet ihr eine ausführliche Anleitung auf Seite 137.

REIFESCHRANK

Hier kommt unser Hardware-Hack, auf den wir extra stolz sind! Wir haben lange nachgedacht, ob wir uns einen professionellen Reifeschrank leisten wollen. Ob wir den auch oft genug benutzen oder uns die Kohle lieber sparen, denn der Preis für so einen Fleischreifeschrank bewegt sich im Bereich einer kleineren Monatsmiete.

Wir haben überlegt, ob man die Würste alternativ im Keller reifen kann. Zu all diesen Fragen gibt es noch einen Deep Dive auf Seite 118, aber wir spoilern jetzt schon: Ein kleiner Weinkühlschrank is the trick! Alle Wurstsorten, die länger reifen und trocknen müssen (Salami, 'Nduja, Pfefferbeißer, Sucuk, aber auch ganze Stücke wie der Guanciale und der Rinderschinken) haben wir in einen Weinkühlschrank gehängt, den wir auf dem Portal Kleinanzeigen erstanden haben.

Mit einem Hygrometer und einer Wanne voll Salz oder Wasser kann man das Raumklima des kleinen Schrankes kontrollieren und bei Bedarf steuern.

Wenn ihr also vorhabt, gereifte Wurstwaren zu machen und jetzt neugierig seid, blättert weiter bis Seite 118.

KÜCHENTHERMOMETER

Das ist für vielerlei Zubereitungen praktisch, denn mit dem Gerät misst man schnell und genau die Kerntemperaturen von allen Speisen (meistens, um herauszufinden, ob sie schon gar sind).

Auf jeden Fall braucht man das Thermometer aber für alle emulgierten Würste, d. h. Würste, deren Brät ihr im Food Processor herstellt (Mortadella, Weißwurst, Fleischwurst oder Leberkäse.) Hier ist es fürs Gelingen der Rezepte entscheidend, dass das Brät beim Kattern die Temperatur von 12 °C nicht überschreitet – nachmessen ist also ein Muss!

VAKUUMIERER (UND VAKUUMBEUTEL)

Ein Vakuumierer ist ebenfalls kein Muss, aber wir mögen unseren sehr! Er ist nicht nur mega praktisch, wenn man Dinge sauber und platzsparend verpacken will, er hilft euch auch bei einigen der Rezepte in diesem Buch echt weiter.

Vor allem dann, wenn ihr Fleischstücke pökeln, marinieren oder in Eigenbeize fürs Trockenreifen vorbereiten wollt (das erklären wir euch im Kapitel „Und mehr“ ab Seite 153 nochmal genauer), ist das luftdichte Verschließen praktisch und sauber.

Bei manchen Rezepten ist es ebenfalls sinnvoll, Fleisch im Beutel sous vide zu garen, um so den austretenden Fleischsaft anschließend aufzubewahren und verwenden zu können, z. B. bei der Sülzwurst, Seite 113 und bei der Zungenwurst, Seite 107.

Last but not least hilft euch das Vakuum auch bei luftgetrockneten Stücken, mit der sogenannten Technik der „Equalisation“ (dt. Feuchtigkeitsausgleich). Hierzu schweißt ihr beispielsweise eure Salami am Ende ihrer Trocknungsperiode ein paar Tage lang ein, damit sich die noch darin enthaltene Flüssigkeit gleichmäßiger im Wurstinernen verteilen kann. Die Equalisation hilft euch auch, wenn ihr das Gefühl habt, die Trockenreifung stockt gerade ein bisschen oder die Wurst ist außen zu hart geworden. Ein paar Tage im Vakuumbbeutel helfen nach, damit euer Schinken oder Guanciale wieder stetiger trocknet.

PH-MESSGERÄT

Ist wieder so ein Ding, das absolut kein Muss ist, aber manchmal nice to have, vor allem wenn ihr euch ans Fermentieren und Trockenreifen von Würsten machen wollt (so wie bei Salami, 'Nduja etc.).

Der pH-Wert spielt beim Haltbarmachen von Speisen eine große Rolle, denn er gibt an, wie sauer oder nicht-sauer Lebensmittel sind. Auf einer Skala von 0 bis 14 ist 7 die neutrale Mitte, bei über 7 ist eine Speise basisch, und unter 7 sauer.

Wenn wir Würste umröten lassen (also mithilfe von Milchsäurebakterien fermentieren), senkt sich ihr pH-Wert. Irgendwann ist der Säuregehalt so hoch, dass schädliche Mikroorganismen darin nur schwer überleben können, während die Wurst das typische würzig-säuerliche Aroma bekommt, das wir z. B. von Salamis kennen – die magische Schwelle liegt hierfür bei einem pH-Wert von 5,3, darunter sind wir auf der saften Seite.

Ehrlich gesagt haben wir selbst bisher immer ohne Messgerät gearbeitet. Wenn ihr aber ganz sicher sein wollt, ist so ein Messgerät eine gute Stütze.

Viele Modelle kosten um die 60 Euro. Achtet beim Kauf darauf, dass ihr ein Messgerät für feste Speisen kauft, es gibt nämlich auch welche, die nur für Flüssigkeiten geeignet sind, oder welche zum Gärtnern, die bringen euch nicht weiter. PH-Streifen sind leider ebenfalls nicht hilfreich, weil sie zu ungenau sind.



pH-Messgerät



FLEISCH UND FETT

Es liegt auf der Hand, aber wir sagen es trotzdem immer wieder:
Bei der Wurst ist es wie bei allem anderen auch – was man hinein-
gibt, kommt auch wieder heraus.

Die Idee, minderwertige Zutaten und Abfallprodukte in die Wurst zu schmuggeln, weil Gewürze den Geschmack ohnehin verdecken, ist absoluter Quatsch. Die Wurst stellt keine Fragen, das stimmt, aber sie belohnt einen umso mehr, wenn man ihr gute Zutaten schenkt.

Schaut also zu, dass ihr gescheites Fleisch kauft! Informiert euch, wo ihr das in eurer Nähe tun könnt: Metzgerinnen und Metzger freuen sich immer, wenn sie hören, dass man Fleisch für Wurst kauft. Nach dieser Aussage seid ihr eh Lieblingskunde, also keine Scheu! Wochenmärkte sind auch super Orte, um regionales, gutes Fleisch zu bekommen. Vielleicht gibt es in eurer Nähe einen Hof mit eigenem Laden. Es muss übrigens nicht unbedingt Bio sein, um gut zu sein: Viele Höfe verzichten aus den verschiedenen Gründen auf Siegel und sorgen trotzdem für ein gutes Leben und eine gute Schlachtung ihrer Tiere. Wenn ihr bewusst entscheidet, bei wem ihr kauft, habt ihr schon den wichtigsten Schritt getan und unterstützt Leute, für die euer Beitrag wirklich einen Unterschied bedeutet. Ganz abgesehen davon, dass es geschmacklich einen Riesenunterschied macht – die Landwirtschaft lebt davon, dass wir bei ihnen kaufen.

Es gibt auch richtig coole Onlineshops, wo ihr genau verfolgen könnt, wo euer Fleisch herkommt und wo sogar erst nach Eingehen der Bestellungen geschlachtet wird, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. May, Gründerin der Plattform [besserfleisch.de](https://www.besserfleisch.de), erzählt euch auf Seite 115 etwas mehr darüber.

Übrigens braucht ihr zum Wursten Fleisch und manchmal auch noch etwas extra Fett. Eh klar, oder? In vielen Rezepten setzt sich die Wurstmasse aus einem Anteil eines mageren Fleisches (zum Beispiel Rinderkeule oder -Schulter) und einem Anteil fetteres Fleisch (oft Schweinebauch) zusammen. Wir verraten euch

jetzt aber ein Geheimnis: Ihr könnt eigentlich machen, was ihr wollt! Solange ihr das ursprüngliche Verhältnis zwischen Fleisch und Fett (bzw. zwischen magerem und fettem Fleischanteil) ungefähr beibehaltet, wird die Wurst in ihrer Zusammensetzung funktionieren.

Ihr könnt zum Beispiel Rind durch Reh ersetzen, aber auch durch rotes Geflügelfleisch wie von der Ente. Statt magerem Schweinefleisch könnt ihr problemlos Wildschwein benutzen, das kräftige Lamm kann auch einem schönen Ziegenfleisch weichen. Für fetteres Fleisch – oft kommt der Schweinebauch in den Rezepten vor – gibt es keinen wirklichen 1:1-Ersatz, da er so ziemlich das fetteste Fleisch ist, das man bekommen kann. Wildschwein- oder Lammfleisch kommt seinem Fettanteil noch am nächsten. Ersetzt ihr Schweinebauch also mit magerem Fleisch, solltet ihr mit ein wenig Fett auffüllen: Vielleicht kennt ihr einen tollen Bauern auf eurem Wochenmarkt, der immer wieder Rinderfett übrig hat, oder Lamm- oder Kalbsnierenfett. Das eignet sich alles super, um einer zu mageren Wurstmasse zu etwas mehr Saftigkeit zu verhelfen.

Falls ihr Hühnerfleisch in der Wurst verwendet, gilt es eine Besonderheit zu beachten: Ihr werdet beim Kneten der Wurstmasse merken, dass diese sich weniger „klebrig“ anfühlt als eine vergleichbare Wurstmasse aus rotem Fleisch. Das liegt an der Zusammensetzung des Fleisches und daran, wie sich die darin enthaltenen Proteine miteinander vernetzen. Die Wurst wird etwas weniger zusammenhalten als eine Wurst aus rotem Fleisch, und natürlich wird sie anders schmecken, aber sie wird trotzdem funktionieren.

Was wir also sagen möchten, ist: keine Scheu! Das Wursten ist so ein vielseitiger Prozess und öffnet so unendlich viele Möglichkeiten. Haltet euch also bitte bloß nicht zu strikt an unsere Rezepte!



GEWÜRZE UND AROMATEN

Gute Wurst will gewürzt sein. Es gibt bestimmte Kombis, die aus der Wurstküche einfach nicht wegzudenken sind. Eine Weißwurst ohne Zwiebel und Petersilie ist unvorstellbar, genauso wie ein Pfefferbeißer ohne (wer errät es?) Pfeffer oder eine Finocchiona ohne Fenchelsaat.

Trotzdem würden wir euch prinzipiell immer raten (und jetzt alle Wurst-Ultras der alten Schule, bitte einmal weghören): Tobt euch aus! Wir sind starke Vertreter der These, dass die Wurst alles darf und das meiste wahrscheinlich funktionieren wird. Daher: Probiert herum, kombiniert eure Lieblingsaromen und -zutaten und wer weiß, vielleicht erfindet ihr schon bald eure neue, ganz eigene Signature-Lieblingswurst!

Ein paar Faustregeln helfen euch auf dem Weg dahin:

- Haltbarkeit ist bei Gewürzen ein Thema. Denn obwohl sie praktisch nicht verderben können, verlieren Gewürze mit der Zeit und durch den Einfluss der Luft ihr Aroma. Kauft daher Gewürze, die luftdicht verpackt und gut gelagert wurden, in einer Menge, die ihr zeitnah aufbrauchen werdet.
- Noch besser ist es, wenn ihr eure Gewürze im Ganzen kauft und sie erst kurz vor der Benutzung selbst mahlt. So haben sie die meiste Intensität. Diese könnt ihr bei manchen Gewürzen noch steigern,

wenn ihr sie vor der Benutzung in einer Pfanne ohne Fett röstet: Einfach so lange erwärmen, bis sie duften (das bedeutet, dass die ätherischen Öle schön freigesetzt wurden) und dann gleich weiterverarbeiten. Mahlen könnt ihr sie in einer Gewürzmühle oder einem Mörser.

- Last but not least: die Dosis macht das Gift! Geht beim Zubereiten eurer Wurstmasse lieber schrittweise vor, indem ihr mit einer kleinen Grundmenge Gewürze startet. Habt ihr die Masse einmal ordentlich gemischt, könnt ihr probieren und gegebenenfalls nachwürzen (lieber so, als alle mit der Killer-Chiliwurst umhauen). Bedenkt ebenfalls, wie intensiv die Aromaten sind, die ihr in eure Wurst gebt. Kräuter und sanfte Gewürze kann man großzügiger und auch mal ungenauer dosieren als starke, polarisierende Aromen wie Macis oder Nelke.

Ihr kommt auf jeden Fall ums Probieren des rohen Bräts nicht herum und allein das ist schon Grund genug zum Wursten, findet ihr nicht?