



Hafen-Räucherei

BURGSTAAKEN/FEHMARN

SEHR FRÜH FÄNGT DERTAG IN DER FISCHRÄUCHEREI AN.

Morgens zwischen vier und fünf beginnt der Räucherer seine Arbeit. Dann wird in den großen Altonaer Öfen die Buchspäne zum Glimmen gebracht, die frischen, sorgsam ausgenommenen, gesäuberten und teilweise filtierten Fische aus ihrer Salzlage befreit und zum Räuchern auf lange Stangen gespießt oder auf Gitter gelegt.

In der Salzlage haben sie die Nacht verbracht. Wie stark und mit welchen Salzen die Lage angesetzt wurde, das bleibt ein wohlgehütetes Geheimnis der Räucherei. Denn nicht zuletzt die Salzung der Fische entscheidet über den Geschmack nach dem Räuchervorgang.

Der dauert in den dunklen, herrlich eingeräucherten Öfen der Fehmarnischer Fischräucherei länger als bei den elektronisch gesteuerten Räucherarkamern der Industrie. Dafür duftet, schmeckt und glänzt der handwerklich geräucherte Fisch deutlich besser. Für die Ausnahmequalität der Räucherfische sind aber nicht nur das Verfahren, sondern vor allem die Grundprodukte, also Hering, Dorsch, Sprotte, Scholle, Flunder, Aal, entscheidend, die in den Rauch kommen.

Doch in Burg sitzt man direkt an der Quelle, spricht am Fischerei-Hafen. Also werden nur top frische Fische verarbeitet, die die Kutter der Fischereigenossenschaft Fehmarn als Fang von ihren frühen Touren mitbringen.

Der Hafen mit seinen bunten Fischkuttern hat sich längst zur Touristenattraktion entwickelt. Seemanns- und Fischlädchen sowie die verglaste Hafenträucherei laden ein, den Fischern bei der Arbeit zu schauen, einen Blick in die Räucherarkamern zu werfen oder in maritimer Atmosphäre, sich leckere Fischgerichte servieren zu lassen.





Geräuchertes Makrelenfilet

MIT KARTOFFEL-APFELSALAT UND FRÜHLINGSZWIEBELN

Zutaten

für 4 Personen

2 Stk kleine geräucherte Makrelen
4 Kerbelzweige
4 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
0,25 l Geflügelbrühe, klar
600 g Kartoffeln mit Schale
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zucker
3 EL Traubenkernöl
1 EL Kräuteressig
Kirschtomaten, Dill, Apfelspalten
2 Äpfel
5 g Kümmel

Garnitur

frittierter Bauchspeck, evtl. frische Blattsalate z.B. Feldsalat, Rucola, Wildkräuter

Zubereitung

Die Schalotten abziehen und würfeln. Geflügelbrühe im Topf erhitzen. Schalottenwürfel hineingeben, aufkochen und etwas reduzieren lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in der Schale waschen und wie Pellkartoffeln mit Salz und ein wenig Kümmel weichkochen. Dann abkühlen lassen und pellen. Schalotten-Brüheansatz mit Salz, Pfeffer, Zucker, Traubenkernöl, Kräuteressig pikant abschmecken. Frühlingszwiebeln kalt abwaschen und mit dem Messer schräg in Ringe schneiden. Kartoffeln noch lauwarm in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben direkt in die Marinade ziehen lassen. Vorsichtig alles vermengen. Nochmals nachschmecken und 30 Minuten ziehen lassen. Äpfel hineingeben. Makrelen mit dem Messer entlang der Mittelgräte filieren. Alle Gräten ziehen und die Haut vorsichtig abziehen. Ofen auf 80°C vorheizen. Makrelenfilet auf einen großen Teller geben und im Ofen erwärmen. Zwischenzeitlich den Kartoffelsalat mit der bereits gewählten Dekoration anrichten und die lauwarmen Makrelenfilets mit dem Kartoffelsalat servieren.





Hofschlachtereí Muhs

KRUMMBEK

WAS FRÜHER SELBSTVERSTÄNDLICH WAR, IST HEUTE DIE AUSNAHME.

Gemeint ist die Einheit von Landwirtschaft und Schlachtung. Diese Einheit haben die Muhs in Krumbek nie aufgegeben. Bereits in der dritten Generation bewirtschaftet die Familie den 36 Hektar großen Hof. Anne und Rainer Muhs stellten ihn Mitte der 1990er Jahre auf die strengen Richtlinien des Bioland-Verbandes um. Seit 1997 sind sie Bio-Hof.

Das ist nicht nur ein Etikett, sondern wird in jedem Winkel der gepflegten Anlage gelebt.

Doch das Landleben, die Erzeugung von Lebensmitteln, Tierhaltung und Schlachtung sind den meisten Menschen heute fremd, wenn nicht gar unheimlich. Anne Muhs wollte deshalb vor allem den Kindern eine Chance geben, das Leben mit der Landwirtschaft zu erfahren. Sie gründete auf ihrem Hof im Jahr 2000 den ersten deutschen Bauernhofkindergarten. Die „Wurzelkinder“, wie sie ihr Projekt nennt, „erleben ökologische Landwirtschaft im Einklang mit der Natur und vor allem mit allen Sinnen. Die Kinder helfen beim Stall ausmisten, sie füttern die Schweine, sammeln Hühnereier“. Kurz: sie bekommen ein Gefühl für das, was sie essen und wissen, dass Kühe nicht lila sind.





Der Gedanke, eine verantwortungsbewusste Hofschlachterei zu führen, bestimmt die Philosophie des Betriebes. Dazu gehört für die Muhs die artgerechte Haltung der Tiere, ihre Fütterung mit Bio-Futter, „das keine antibiotischen Leistungsförderer, kein Tiermehl, keine vorbeugenden Medikamente und keine gentechnisch veränderten Organismen enthält“. So wachsen die Tiere langsam und gesund heran.

Die Ställe für Rinder und Schweine sind so gestaltet, dass die Tiere artgerecht aufwachsen, mit viel Raum, natürlichem Licht, eingestreuten Liegeflächen und Zugang zu einem Auslauf im Freien. Die Rinder weiden im Sommer auf den Salzwiesen an der Ostsee. „Im Jahr 2001 sind wir vom Land Schleswig-Holstein als beispielhafter Betrieb für tiergerechte Haltung ausgezeichnet worden“, erzählt Rainer Muhs und ist zurecht stolz auf diese Auszeichnung, belegt sie doch die respektvolle Haltung, die der Schlachtermeister gegenüber den Tieren an den Tag legt. Das Wohlbefinden der Schweine, Rinder, Hühner und all den anderen tierischen Bewohner auf dem Muhs Hof, ihre gesunde

Ernährung und der kurze Weg vom Stall zur Schlachtung, der die oft Stress erzeugenden Tiertransporte vermeidet, wirkt sich auf die Fleischqualität aus. Von der schwärmen die Kunden des Hofladens, auf den Märkten oder in ausgewählten Geschäften ebenso wie die Köche.

Die Entdeckung der regionalen Küche mit Produkten des Landes brauchen Erzeuger wie diese Hofschlachtereie.

Mit dem Angler Sattelschwein züchtet Rainer Muhs eine alte, in Schleswig-Holstein beheimatete, aber vom Aussterben bedrohte Schweinerasse, die mit ihrem kräftig-aromatischen Fleisch genau den Geschmack zurückbringt, der gutes Schweinefleisch ausmacht. Fleisch, das nicht in der Pfanne schrumpft und sich durch eine fein marmorierte Struktur auszeichnet.

Die hohe Fleischqualität gilt natürlich auch für die Rinder auf dem Hof der Muhs. Die Fütterung der Tiere erfolgt ausschließlich nach Bio-Richtlinien, das heißt, das Futter wird ohne chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel angebaut.

Kotelett vom Angeliter Sattelschwein

MIT STECKRÜBEN-MÖHRENSTAMPF UND EINER HONIG-KÜMMELJUS

Zutaten

für 4 Personen

4 Stk Koteletts à 180–200 g
1 EL Butterschmalz
Salz
Pfeffer
0,2 l Fleischjus
½ TL Kümmel
1 TL Honig
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
20 g Butterflocken, kalt
20 g Kräuterbutter
300 g Steckrübe, gewürfelt
300 g Möhren, gewürfelt
Prise Muskat, frisch gerieben
20 g Butter
Schinkenschwarte oder
Schinkenknochen Speck,
durchwachsen in Würfel
frische Blatt Petersilie
1 l Gemüsebrühe



Zubereitung

In einem Topf Schinkenschwarte, Speckschwarte oder Schinkenknochen mit wenig Fett anrösten. Dann die Schinkenabschnitte entnehmen und sie für den Moment zur Seite legen. Dann die Speckwürfel hineingeben und glasig anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Steckrüben- und Möhrenwürfel hinzugeben, Schinkenabschnitte mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Das Gemüse langsam weich kochen. Etwas Muskat, Pfeffer und Salz zufügen. Wenn das Gemüse weich ist, Schinkenabschnitte nun endgültig entnehmen, das Gemüse auf ein Sieb geben und den aufgefangenen Fond für eine andere Gelegenheit nutzen. Karotten und Steckrüben zurück in den Topf geben. Butter hinzufügen, Muskat eventuell nachwürzen mit Salz und Pfeffer und mit dem Küchenstapfer kräftig zerkleinern. Petersilie erst unmittelbar vor dem Essen unterarbeiten. Stampf warmhalten.

Für die Fleischjus in einen Topf geben, Honig hinein und die Jus leicht köcheln lassen. Dann den Kümmel dazugeben. Langsam weiter reduzieren lassen.

Die Koteletts

Die Koteletts mit Küchenpapier trocken tupfen. Fettränder mit einem scharfen Messer ganz leicht einschneiden. Nicht klopfen! Nur pfeffern! Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, darin die Koteletts von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bei 100°C ca. 20 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Dicke des Koteletts ab und kann variieren. Kräuterzweige dazugeben! Dieselbe Pfanne benutzen wir zum abschließenden Nachbraten der Koteletts. Die Kräuterbutter hinein geben und die Koteletts dazu setzen. Erst jetzt salzen und unter häufigem Wenden der Koteletts mit Kräuterbutter und Bratensaft löffeln, bis sie glänzen.

Zum Servieren den Stampf auf einen Teller oder Platte geben, die Koteletts darauf, den Bratensaft aus der Pfanne zusätzlich über die Koteletts gießen und alles mit der Kümmel-Honigjus beträufeln.

Grundsätzlich gilt bei kurzgebratenem Fleisch:

Garen bei hoher Temperatur (160-180°C) oder höher verlangt lange Ruhezeit bei wenig Hitze. Faustregel: Ruhezeit sollte genau so lange dauern wie die Garzeit!
Garen bei niedriger Temperatur (80-120°C) – bei vorherigem scharfen Anbraten, verlangt kaum Ruhezeit!





Wilde Kost

BLUNK

WAS MANCHE FÜR UNKRAUT HALTEN, KANN BEI GENAUER BETRACHTUNG – UND VOR ALLEM GENAUER KENNTNIS – EINE WAHRE KÖSTLICHKEIT SEIN. Zum Beispiel der Gärtnerschreck Giersch. Das Kenner-Team um Anja Christiansen weiß, wie lecker das oft verteufelte Kraut schmecken kann. Diese und viele andere Erkenntnisse verdanken die Gärtner in Blunk einer Grundeinstellung, die den Blick für das Wahre, Gute und Schöne verändert und geschärft hat. „Ein Grundsatz unserer Anbau-Philosophie ist die Pflanze als Wesen zu respektieren. Wesen, die im Gesamtgefüge der Natur ihre Aufgabe haben“, heißt es bei den „Wilde-Kost“-Gärtnern. Die haben damit zwar einen Ansatz gewählt, „der gedankliche Arbeit erfordert, aber der auch viel Arbeit und Enttäuschung spart.“

So frisch und neu sich diese Erkenntnis anhört, fußt sie doch auf ganz altem Wissen. „Dass Wildpflanzen als Nahrung, Ergänzung und als Heilmittel ein Geschenk an die Menschen sind, ist ganz altes Wissen. Leider ist es heute in Vergessenheit geraten. Manche haben noch Eltern oder Großeltern, die ihre Erfahrungen selbstverständlich an die nächste Generation weitergeben. Doch vielfach ist das Wissen verloren, und der Mensch steht quasi vor der Wiese und weiß sich nicht zu helfen. Oder versucht – da als Unkraut verschrien – große





Heilpflanzen mit Vehemenz aus seinem Garten zu vertreiben.“ Womit wir wieder beim Giersch wären. Der gehört nicht vernichtet, sondern in die Küche. Wer nicht weiß, wie das Kraut zu verarbeiten und einzusetzen ist, bekommt eine Menge Tipps von den Kräuter-Experten. Nicht nur köstliche Rezepte, anschauliche Gartenführungen und informative Seminare (für Kinder und Erwachsene), in denen man viel über essbare Wildpflanzen erfährt, bietet das engagierte Gärtner team, sondern auch ein tiefes Wissen über den Einsatz der eigenen Sinne beim Gang über Äcker, durch Gärten und Natur. Wer einmal die Früchte, Kräuter oder das Gemüse der Bioland-Gärtner probiert hat, schmeckt sofort, wie anders und unver-

gesslich geschmacksintensiv die Erzeugnisse von dem Bio-Acker sind. Natürlich genießen bedeutet hier: mit der Natur genießen. Der Boden, auf dem hier angebaut wird, muss keine synthetischen Düngungen und chemische Spritzmittel ertragen. Mittel, die sich auf die Pflanzen übertragen und ihren Geschmack mitbestimmen. Die Philosophie der Wild-Kost-Gärtner sucht das Ursprüngliche, deshalb gedeihen auf ihren Böden auch Pflanzen, die züchterisch kaum verändert wurden. Das bringt ungeahnte Genüsse.

Suppe vom Blauen Schweden

MIT GEBRATENEN WILDKRÄUTERN

Zutaten

für 4 Personen

250 g „Blauer Schwede“ Kartoffeln

1 l kräftiger Gemüsefond

Rapsöl

30 g Speck, durchwachsen

1 Stk Schalotte

½ Stk Weißes vom Stangenporree

1 kleiner Korb Wildkräuter aus Blunk

(z.B. Giersch, Vogelmiere, Sauerampfer,

Wiesenkerbel, Brennnessel)

1 kleine Möhre

50 g Petersilienwurzel

1 Zweig Majoran

Meersalz, fein oder Bronzefenchelsalz

2 Blatt Selleriekraut

Rapsöl zum Ausbraten

Salz, Pfeffer; Muskatnuss

Dekoration

Sauerrahm mit Blüten der Jahreszeit

(z.B. Ringelblume, Kapuzinerkresse)

Zubereitung

Die blauen Kartoffeln in kaltes Wasser legen, kurz abwaschen und dann schälen. Kartoffeln würfeln. Schalotte, Lauch, Möhre, Petersilienwurzel ebenfalls mittelfein würfeln. Topf mit Rapsöl erhitzen. Speck im Stück belassen und im heißen Fett knusprig anbraten, das geht am besten separat in der Pfanne!

Gemüse und Kartoffeln mit der Gemüsebrühe auffüllen. Langsam aufkochen und alles mit Deckel weich kochen. Den Speck hinzu geben. Majoranzweig und Selleriekraut hinzu fügen.

Salzen, Pfeffern und mit Muskat würzen.

Nach ca. 30 Minuten Speck, Majoran und Selleriekraut entnehmen.

Suppenansatz mit dem Zauberstab fein pürieren. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Wildkräuter kurz kalt waschen, sorgfältig auf einem Tuch abtrocknen. Kräuter noch blattweise in die Pfanne geben und braten. Mit der Küchenzange oder Palette einmal wenden, dann auf einem Blech mit Küchenpapier zum Abtropfen legen.

Mit Meersalz würzen.

Suppe noch einmal nachschmecken und in Suppenteller füllen. Gebratene Wildkräuter hinein geben und mit essbaren Blüten dekorieren.

Tipp

Wer mag, kann noch einen Klecks mit etwas Mineralwasser, glattgerührtem Sauerrahm/Crème fraîche auf die Suppe geben!

Auch hier ist ein frisches Brot vom Freibackhaus in Lübeck oder ein Wirsing-Speckbrot der ideale Begleiter.

