

Mit



gekocht

Voll fett durch den Fasching

Faschingsspeck mit Sauerkraut.

Wenn Sie sich an die Fastenzeit halten wollen, ist es höchste Zeit, sich mit Fettpolstern zu wappnen.

PETER GNAIGER

Fasching ist. Eine Zeit, in der es bis zum Aschermittwoch kein Morgen gibt. Vielerorts wird gevöllert, bis sich die Tische biegen. Die wohl älteste Beschreibung des Karnevals ist 5000 Jahre alt. Auf einer altbabylonischen Inschrift ist zu lesen, dass unter dem Priesterkönig Gudea nach Neujahr ein siebentägiges Fest gefeiert wurde. Die Regieanweisung las sich so: „Kein Getreide wird an diesen Tagen gemahlen. Die Sklavin ist der Herrin gleichgestellt und der Sklave an seines Herren Seite.“ Auf der Suche nach dem ultimativen Faschingsgericht hat uns Roland Essl in seiner Fuschler Kochschule Alpenkulinariik auf den Kärntner Faschingspeck hingewiesen. Freilich haben die Kärntner diese Speise nicht exklusiv gepachtet. Sie ist seit jeher auch in Tirol, Oberösterreich und vor allem im Elsass als Choucroute bekannt.

Das wichtigste Kriterium einer Faschingspeise ist, dass sie fett ist. Deshalb heißt der Faschingsdienstag im deutschsprachigen Raum auch Fettdienstag, im französischen Mardi Gras, im italienischen Martedì Grasso und in Schweden Fettisdagen. Natürlich sind die Ernährungsgewohnheiten heute für viele Menschen mit dieser Tradition nicht mehr kompatibel. Wer sich etwa vegan oder vegetarisch ernährt, der erfüllt ohnehin ganzjährig das Fastenkriterium. Aber Flexitariern, die sich nach dem Fasching an die 40-tägige Fastenzeit halten wollen, sei nahegelegt, dass sie sich noch rasch ein paar Fettpölsterchen zulegen. Roland Essl leistet jetzt gerne Erste Hilfe, indem er uns sein einfach geniales Rezept für Faschingspeck verrät. Dazu gibt es Sauerkraut und Grießknödel.

Grießknödel: Sie benötigen 250 ml Milch, 110 g Weizengrieß, 60 g Butter, 2 große Eier, 2 Semmeln, 40 g Bauchspeck, eine mittelgroße Karotte, eine Prise Salz.

1. Karotte schälen und kleinwürfelig schneiden, ebenso den Speck. Anschließend Speck und Karottenwürfel in einer Pfanne kurz anrösten.



Voll fett durch den Fasching

Faschingspeck mit Sauerkraut.

Wenn Sie sich an die Fastenzeit halten wollen, ist es höchste Zeit, sich mit Fettpolstern zu wappnen.

PETER GNAIGER



2. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, den Grieß einrühren, leicht salzen und 5 Minuten unter ständigem Rühren dick einkochen. Danach das Grießkoch auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

3. Semmeln in Würfel (ca. 1 cm) schneiden.

4. Zimmerwarme Butter mit Eidotter und etwas Salz schaumig schlagen, Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Dottermasse heben. Semmelwürfel unterheben, danach Grießkoch und Speck mit Karotten einrühren und die Masse 15 Minuten rasten lassen.

5. Knödel drehen und in kochendem, gesalzenem Wasser zwei Minuten kochen, von der Herdplatte nehmen und anschließend 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Faschingspeck mit Sauerkraut: Geräucherten Bauchspeck mit Schwarte in einem Topf mit Sauerkraut einbetten. So viel Wasser zufügen, dass die obere Wasserlinie etwa einen Zentimeter unter der Oberkante des Krauts steht. Mit gestoßenen Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Kümmel, Suppenwürze und Zucker würzen. Einen EL Schmalz begeben und den Speck 25 Minuten im Sauerkrautsaft bei milder Hitze kochen. Danach den Speck aus dem Kraut nehmen. Einen EL Mehl mit kaltem Wasser anrühren und das Sauerkraut damit binden. Abschmecken und den Speck wieder einlegen. Sie können das Sauerkraut statt mit Wasser übrigens auch mit Weißwein aufgießen. Im Elsass ist das Standard. Da gibt es allerdings auch noch die Variante Choucroute Royal – da wird mit Champagner aufgegossen. Nicht nur im Fasching.

In diesem Sinn: Prost und Mahlzeit!



**Schwer ist leicht was:
Roland Essl und sein
Faschingspeck.**

BILD: SNESSL, RIEBLER