

*Schmalz von Freilandsäuli*

# Wertvolle Fettnäpfchen

Der Baselbieter Metzger Christoph Jenzer bringt **Schweineschmalz** zurück in die Küchen – von Tieren, die Platz zum Versauen haben. Im Schweizer Pionierbetrieb der Freilandschweinehaltung in Gampelen BE suhlen sie sich das ganze Jahr auf den Weiden in der frischen Luft.

Text Sabrina Glanzmann Fotos Winfried Heinze Styling Vera Guala

Bad in der Sonne: Eine Muttersau führt auf den weiten Weiden der Justizvollzugsanstalt Witzwil ihre Ferkel spazieren.



Zum Apéro, zum Salat, zur Suppe oder auch einfach so für Zwischendurch: Ein mit Schmalz gebackenes Brötchen passt zu vielen Gelegenheiten.

## Schmalzbrötli

**Zutaten** für circa 15 Stück

- 1 kg Weizenmehl
- 1½ EL Salz
- 1½ Würfel Hefe (60 g)
- 5 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1½ EL Zucker
- 150 g Schweineschmalz, weich
- 1 Eigelb

**Zubereitung**

1. Alle Zutaten bis und mit dem Zucker in eine Schüssel geben. Schweineschmalz dazugeben, alles gut vermischen und zu einem Teig zusammenfügen. Teig so lange gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Aus dem Teig etwa 15 Brötli formen, mit Eigelb bestreichen. Im Ofen circa 15 bis 20 Minuten backen.



Goldig: das dekorative «Ochsen»-Schild.



Platz, so weit die Beine sie tragen. In die Hütten können sich die Schweine zurückziehen.



Gasthof und Metzgerei der Jenzers in Arlesheim BL.

*Aus Tradition  
den Blick nach  
vorn richten*



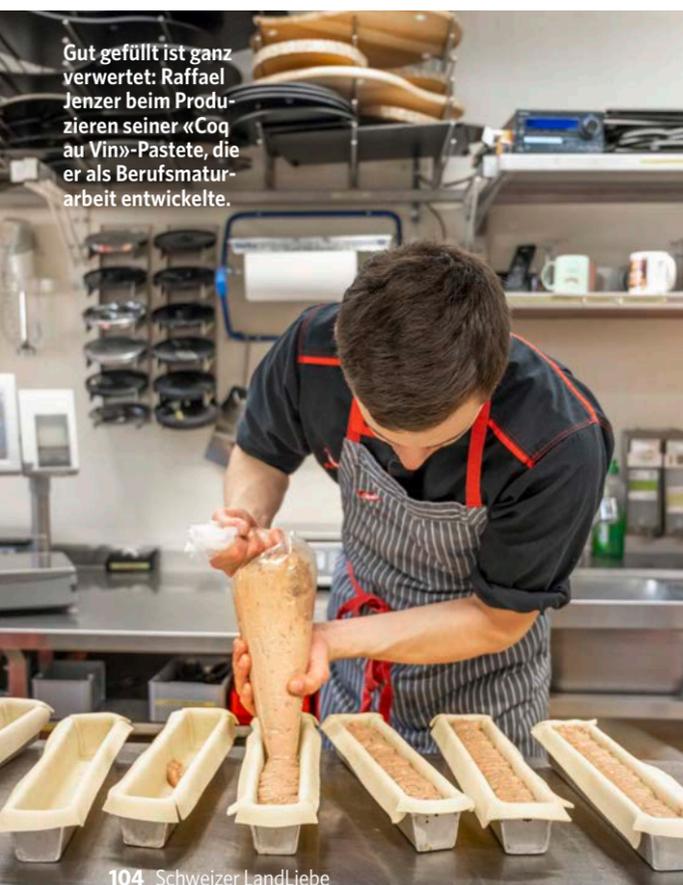
Ort mit Geschichte: Im gemütlichen Gasthof Ochsen lässt es sich neben Fotos und Bildern aus früheren Zeiten des Betriebs stilvoll dinieren.



Innovativer Kopf: Christoph Jenzer führt den Familienbetrieb mit viel Weit- und Umsicht.



Gibt dem Griebenschmalz Würze: Mix aus getrockneten Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern.



Gut gefüllt ist ganz verwertet: Raffael Jenzer beim Produzieren seiner «Coq au Vin»-Pastete, die er als Berufsmaturarbeit entwickelte.



Liebevoller Detail: Mundgeblasene kleine Ochsen zieren die Digestifgläser im Gasthof.



Statt Butter: Griebenschmalz macht sich bestens als aromatischer Brotaufstrich.



Bevor das Fett ausgelassen wird, wird es zerkleinert.

## Basler Chäswaie

**Zutaten** für eine runde Wähenform von 28 bis 30 cm Durchmesser

- 200 g Weizenweissmehl
- 80 g Schweineschmalz • ½ TL Salz
- circa 6 TL Wasser • wenig Butter
- 300 g Gruyère • wenig Muskat, gemahlen • 2 dl Halbrahm
- 2 dl Milch • 2 Eier • 1 Prise Salz
- etwas schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

**1.** Mehl in eine Schüssel geben. Schmalz in Stücke schneiden, dazugeben und mit dem Mehl verreiben. Salz und Wasser

beigeben und alles zu einem Teig zusammenfügen. Eine Stunde zugedeckt kühl stellen.

**2.** Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Wähenform mit wenig Butter ausfetten. Teig auswallen, in die Form geben und mit einer Gabel gleichmässig einstechen.

**3.** Gruyère an der Röstiraffel reiben und mit Muskat würzen. Auf dem Teigboden verteilen.

**4.** Rahm, Milch und Eier in einem kleinen Mixbecher gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über dem Käse verteilen. Im Ofen circa 30 Minuten backen.



Traditionelle Basler Fasnachtsspeise. Aber nicht nur an den «drey scheenschte Dääg» tut diese herzhaft Käsewähe Magen und Seele gut.

# S

Sieben kurze Pfiffe sind über die weiten Berner Seeländer Weiden zu hören. Sieben kurze Pfiffe, die fast wie ein Wecker klingen in der morgendlichen Frühlingsluft. Alfred Burri wiederholt sie einmal, zweimal, dreimal ... bis es ihm schliesslich munter entgegengrunzt. Die tierischen Antwortgeber sind eine stattliche Muttersau und ihre «Fährli». Neugierig strecken die erst wenige Tage alten Ferkel die Köpfe aus der Behausung und machen sich auf, mit ihrer Mutter auf Wanderschaft zu gehen. Neuer Tag, neue Bewegung – beides mögen die Paarhufer ungemein. «Schweine sind nicht unbedingt nachtaktiv. Nachts ruhen sie sich aus und schlafen in ihren Iglus», sagt Alfred Burri. Iglus? Der Agronom lächelt. «Das sind isolierte Hütten, die wir in unseren Werkstätten selber hergestellt haben. Im Winter funktionieren sie wie Iglus, die Wärme bleibt drinnen.» Muttersauen können darin aus Stroh ihr Nest bauen, um in geschütztem Rahmen ihre Ferkel zu gebären. Und zu jeder Jahreszeit können sich die Tiere nach ausgiebigem Auslauf dorthin zurückziehen.

### 200 Quadratmeter pro Schwein

An Platz für den Auslauf mangelt es auf den Weiden in und um Gampelen wahrlich nicht: Alfred Burri leitet hier den grössten Landwirtschaftsbetrieb der Schweiz mit einer Gesamtfläche von 825 Hektaren. Nicht nur was die Grösse angeht, ist der Hof anders als andere. Er ist Teil der Justizvollzugsanstalt Witzwil, wo um die hundertsechzig Männer eine Freiheitsstrafe verbüssen. Im offenen

*Hier haben alle tierisch Bock auf artgerechte Haltung*

Zwei mit Schwein: Alfred Burri, Leiter Landwirtschaft der Justizvollzugsanstalt Witzwil und Metzger Christoph Jenzer (links).



Strafvollzug arbeiten die Gefangenen in einer der internen Abteilungen: in der Malerei zum Beispiel, in der Küche oder den Werkstätten, wo die «Iglus» entstehen. Vierzig Arbeitsplätze hat es bei Alfred Burri in der Landwirtschaft. Hier helfen die Insassen beim Ackerbau, hier ernten sie Gemüse oder füllen die Futtertröge auf – beim Vieh, bei den Pferden oder den Schweinen.

Witzwil gilt hierzulande als Pionierbetrieb, wenn es um die Freilandhaltung von Schweinen geht. Begonnen hat alles vor fast dreissig Jahren, als der damalige Schweinestall der Anstalt wegen gesetzlichen Anpassungen nicht mehr den Normen entsprach. Anstatt den Stall

umzubauen, entstand die Idee, die Schweine künftig draussen zu halten – die zusätzlich benötigte Fläche war vorhanden, die zusätzlich benötigten Arbeitskräfte auch. Heute tummeln sich auf total zwanzig Hektaren rund tausend Tiere, achtzig davon sind Muttersauen. Jedes Schwein hat also zweihundert Quadratmeter zur Verfügung zum Rumrennen, Wühlen, Fressen, Trinken oder um sich sommers in der Suhle abzukühlen – im Schweizer Tierschutzgesetz sind 0,9 Quadratmeter vorgeschrieben. «Die Säuli haben Platz zum Versauen», sagt Christoph Jenzer, 54. Der Metzger, der in Arlesheim BL das Familienunternehmen Jenzer Fleisch & Feinkost führt,

## Kartoffel-Rüebli-Salat mit Griebenschmalz

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln • 250 g Rüebli
- 1 Zwiebel • etwas Sonnenblumenöl
- 3 dl Gemüsebouillon
- 5 EL weisser Balsamicoessig
- 1 EL Senf • ½ Glas Essiggurken
- Salz und Pfeffer • 2 EL Griebenschmalz
- etwas geschnittener Schnittlauch

### Zubereitung

1. Kartoffeln und Rüebli waschen und beides mit der Schale weich kochen. Schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer Bratpfanne in etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Die Bouillon dazugießen und einige Minuten leicht köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Balsamico und Senf dazugeben. Über die Kartoffeln und die Rüebli giessen.
3. Die Gurken würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Griebenschmalz in einer kleinen Pfanne auslassen, über den Salat geben. Mit Schnittlauch garnieren.

**Dazu passen** grobe Bratwürste, Salsiccia oder auch einfach nur ein knuspriges Stück frisches Brot.



Anders abgeschmeckt: Ausgelassenes Griebenschmalz sorgt im Kartoffel-Rüebli-Salat für die Extraportion Würze.



Die nächste, die fünfte, Generation steht schon bereit: Barbara und Christoph Jenzer mit ihren Kindern Annina (links), Raffael und Sonja.

## Ein Prosit auf die Familie und ihre Ideen, die sprudeln

stattet an diesem Morgen gerade einen seiner regelmässigen Besuche ab. Seit über zwanzig Jahren ist er mit Witzwil verbunden, er verarbeitet heute zweitausend Freilandschweine pro Jahr – zusammen mit den Tieren, die er bei seinem zweiten Lieferanten Rudolf Steiner in Vullierens VD bezieht.

«Das Besondere hier ist nicht nur der Platz. Aufzucht und Mast finden am selben Ort statt, was sonst meist getrennt läuft», sagt Christoph Jenzer, während er dem tiffen Ferkelgrüppchen nachschaut. Die Jungtiere müssen in keinen Mastbetrieb überführt werden, Antibiotika sind längst tabu. Der einzige Transport dauert zwei Stunden, wenn die fünf- bis sechsmonatigen Tiere zum Schlachten in die Metzgerei Reber nach Langnau BE gefahren werden. Von dort gehts zum Ausbeinen und Zerlegen nach

Arlesheim; seit Christophs Vater Ruedi Jenzer 1987 die eigene Schlachtereieingestellt hat, konzentriert sich der Betrieb auf die Fleischveredelung, das Würsten und die Traiteurproduktion.

### Zehnjährige Muttersauen

Was das Futter angeht, bekommen die Schweine über achtzig Prozent Getreide, Mais und Eiweisserbsen vom Witzwiler Acker, gemahlen in der hofeigenen Futtermühle. «Die grossen Säue fressen auf der Weide auch mal das Gras ab. Im Boden interessieren sie die Würmer und Käfer, je nach Lust und Laune», sagt Alfred Burri. Und die Muttersauen, die würden durchaus bis zu zehn Jahre alt – gut doppelt so alt wie die meisten «Mooren» im Stall.

All diese Faktoren, «dieses geschlossene System», das sei ihm beim ersten

## «Ochsen»-Rösti mit Koteletts vom Freilandsäuli und Broccoli

### Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln (am Vortag gekocht) • 1 KL Salz • 50 g Schweineschmalz
- 4 Koteletts vom Freilandsäuli • Salz und Pfeffer • 2 EL Schmalz
- 1 grosser Broccoli • 2 EL Butter • 3 EL Mandelblättli • Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und grob raffeln. Mit dem Salz vermischen.
2. Schmalz in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Kartoffeln unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten braten.
3. Mit einer Bratkelle zu einem runden «Kuchen» formen und beidseitig 5 bis 10 Minuten braten, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.
4. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Schmalz in einer Bratpfanne warm werden lassen, Koteletts pro Seite darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze gut anbraten.
5. Den Broccoli waschen, rüsten und in gleich grosse Stücke teilen. Siebeinsatz in einen Kochtopf geben, Wasser bis zum Rand des Einsatzes füllen. Broccoli dazugeben, auf grosser Stufe aufkochen. Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe 12 bis 15 Minuten dämpfen.
6. Broccoli herausnehmen. In einer Bratpfanne die Butter schmelzen lassen und die Mandelblättchen darin anrösten. Broccoli dazugeben, würzen und gut anrösten. Zusammen mit den Koteletts und der Rösti servieren.

**Tipp** Die Rösti mit angebratenen Zwiebeln und Speck verfeinern oder 5 Minuten vor Ende der Bratzeit mit Raclettekäse belegen.



Was das Grosi schon wusste: Mit Schweineschmalz gebraten wird die Rösti besonders knusprig. Noch ein Kotelett (bei Jenzers natürlich vom Freilandsäuli) und etwas Gemüse dazu – was für ein Festessen!

## Schwartenchips auf Saisonsalat

**Zutaten** für 4 Personen

▪ 1 kg Schweinsschwarte ▪ 1 kg Rindsfett ▪ Salz

### Zubereitung

1. Von der Schweinsschwarte das Fett abschneiden. In einen Kochtopf mit Wasser geben und 2 Stunden bei 90 Grad kochen.
2. Aus der Pfanne nehmen, in 2 Zentimeter grosse Würfel schneiden. Diese auf ein Blech legen und während 5 Tagen bei Zimmertemperatur trocknen lassen.
3. Schwartenstücke in einer Pfanne (circa 22 Zentimeter Durchmesser) im Rindsfett portionsweise frittieren. Salzen und nach Lust und Laune mit einem Saisonsalat servieren.

Köstliche Knusperdeko: Frittierte Schweinsschwartenstücke peppen Salate und Suppen auf.

*Wo Filet und Fett gleichwertig behandelt werden*

Ganz schön schmalzig: Das weisse Schmalz ohne Fleischresten eignet sich zum Anbraten, Kochen und Backen. Das Griebenschmalz rechts ist «chüschtiger» Aufstrich und prima zum Verfeinern.

Besuch im Jahr 2000 «so richtig eingefahren», erzählt Christoph Jenzer. Denn es passte zu seinen Plänen. Drei Jahre zuvor hatten er und seine Frau Barbara Jenzer die Metzgerei von seinen Eltern in der vierten Generation übernommen. Von Anfang an wollte das Paar so ganzheitlich wie möglich an die Dinge herangehen. Dazu gehörte das enge Zusammenspiel zwischen Metzger und Landwirt respektive Züchter ebenso wie die Absicht, nicht nur Filet und Co. ins Scheinwerferlicht zu rücken. Was die Metzgerei aus Fleisch welcher Herkunft wie und warum umsetzen wollte – bei diesen Themen spielte nicht zuletzt Barbara Jenzer eine zentrale Rolle. Die gelernte Hauswirtschaftslehrerin war Vegetarierin, als sie ihren späteren Ehemann kennenlernte. «Sie fragte mich schon lange vor Witzwil: «Wisst ihr eigentlich, wie es euren Schweinen geht?» Solche und weitere wichtige Fragen haben einiges bei uns ausgelöst.»

### Vom Luxus- zum Abfallprodukt

Ein paar Tage später frühmorgens in Arlesheim. Während in der Wursterei und in der Produktionsabteilung schon geschäftiges Treiben herrscht, geniesst Barbara Jenzer im «Ochsen» bei einem Kaffee noch ein paar Minuten Ruhe. Der gemütliche Gasthof mit Hotelbetrieb befindet sich im selben Gebäude an der Ermitagestrasse mitten im Ortskern und ist seit jeher fest mit der Metzgerei verbunden – beides ist schon seit 1923 in Familienbesitz. Der Weg der Jenzerschen Delikatessen von der Metzgerei zur Restauranttür ist also so kurz wie die



## Tarte Tatin

**Zutaten** für eine runde Kuchenform von 28 cm Durchmesser

- 200 g Weizenweissmehl
- 1 Prise Salz
- 100 g Schweineschmalz, kalt
- 1 dl Wasser
- 100 g Zucker
- 50 g Butter, in Stücken
- 3 bis 4 Äpfel, geschält und in dünne Schnitzli geschnitten
- wenig Zimt
- Schlagrahm

### Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Schmalz in Würfel schneiden, dazugeben, mit dem Mehl verreiben. Wasser beifügen, von Hand zu einem Teig vermischen, dann kalt stellen.
3. Kuchenform einfetten und den Zucker darin ausstreuen. Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens stellen

und den Zucker circa 5 bis 10 Minuten caramelisieren lassen, bis er hellbraun ist. Form aus dem Ofen nehmen.

4. Butter auf dem heissen Caramel verteilen und schmelzen lassen. Sofort die Apfelschnitzli darauflegen.

5. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, circa 5 Millimeter dick auswallen. Äpfel damit bedecken. Teigrand zwischen die Schnitzli und den Rand der Form drücken. Mit einer Gabel feine Löcher in die Teigdecke stechen. In der Mitte des Ofens 25 Minuten backen.

6. Kuchen herausnehmen, 3 Minuten stehen lassen und vorsichtig stürzen. Nach Belieben mit wenig Zimt bestreuen und mit Schlagrahm servieren.

**Tipp** Zum Stürzen eine Platte auf den Kuchen legen und umdrehen



Ein klassischer geriebener Teig mit Schmalz ist bei der Tarte Tatin die passende Begleitung für die Apfelschnitzli.

Liste der daraus zubereiteten Speisen lang. Küchenchef Dominic Meier setzt das Schmalz der Freilandsäuli gern als Zutat in «Ochsen»-Klassikern von Rösti bis zu Tarte Tatin ein. Auch in den Sablés, die Barbara Jenzer zum Espresso genießt. «Das Schmalz macht sie schön knusprig», schwärmt die 51-Jährige. Mittlerweile isst sie wieder Fleischprodukte, «aber sehr bewusst und nur, wenn ich genau weiss, woher sie kommen. Sprich, meistens sind es unsere eigenen», sagt sie lachend. Aber auch für Fleischloses können sich Chefin und Kunden aus einer grossen Palette bedienen – dank verschiedensten Produkten von Gemüseburgern über veganen Fleischkäse bis zur veganen Lasagne.

Für Jenzers ist es nichts als konsequent, das Fett der Freilandsäuli zu Schmalz auszulassen. «Es ist ja eigentlich nichts Revolutionäres, was wir da machen. Unsere Mütter und Grossmütter stellten die meisten Teige mit Schweineschmalz her», sagt Christoph Jenzer, als er uns vom «Ochsen» in die Wursterei begleitet. Bis vor dreissig Jahren war auch die Lebensmittelindustrie für ihre Fertigblätter- und Kuchenteige grosse Abnehmerin. Mit der Umstellung auf vegetarische Palmfette brach diese Nachfrage ein, und seither lassen die Metzgereien tonnenweise heimisches Schlachtfett verbrennen. Dadurch entsteht CO<sub>2</sub>, was für Jenzer zusammen mit der Problematik rund um die Gewinnung von Palmöl im Regenwald und den langen Transportwegen «gleich mehrfach ökologisch unsinnig» ist. Dazu komme, dass ein wertvolles Lebens-

*Mit Schmalz kochen  
und backen wie zu  
Grossmutter's Zeiten*



Stolz auf das «Ochsen»-Dessert: Küchenchef Dominic Meier mit der Tarte Tatin.

mittel verschwendet werde: «Zu meines Grossvaters Zeiten war das Kilo Fett teurer als Filet. Man hatte Hunger und bezahlte den höheren Brennwert. Mageres Fleisch wollte niemand.» Innert siebzig Jahren ist Fett also vom Luxus zum Abfallprodukt geworden.

### Griebenschmalz neu entdeckt

Auch an seinem Ruf hatte tierisches Fett als Nährstoff die letzten Jahrzehnte ganz schön zu knabbern. In der Nachkriegszeit brachten Studien erhöhten Cholesterinspiegel und Übergewicht mit dem Fettkonsum in Verbindung. Die

Hochzeit der Margarinen und fettarmen Produkte begann, Schmalz vom Schwein oder der Gans galt als antiquiert und war allerhöchstens ein paar Klassikern der französischen Küche vorbehalten. Neuere Untersuchungen zeichnen ein anderes Bild, und gerade hinsichtlich des Schweineschmalzes heben Ernährungswissenschaftler hervor, dass der Anteil an ungesättigten Fettsäuren mit sechzig Prozent überwiegt. Zum Vergleich: Butter hat vierzig Prozent ungesättigte Fettsäuren, Kokosöl zehn Prozent. Und wieder kommt die Haltung ins Spiel: «Mit Fettanalysen lässt sich anhand der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren aufzeigen, ob das Tier in intensiver Mast oder extensiv auf der Weide mit viel Bewegung gelebt hat. Bei Letzterem ist der Anteil höher», so Christoph Jenzer.

Neben reinem Schweineschmalz zum Kochen und Backen gehört auch Griebenschmalz zu den Hausspezialitäten. Dieser enthält noch die Resten der ausgebratenen Speckstücke (Grieben, Grammeln oder Greuben genannt) und ist als Brotaufstrich beliebt. «Jetzt trennen sich die Grieben gerade vom Fett und setzen sich ab», sagt Raffael Jenzer, der in der Wursterei am Bräter steht. Er heizt die Grieben gerade nochmals auf, nachdem sie die ganze Nacht über langsam vor sich hin geköchelt haben. Der 23-jährige Sohn von Barbara und Christoph Jenzer, ausgebildeter Fleischfachmann und Betriebsleiter Fleischwirtschaft, verfeinert das blubbernde Rohmaterial nun mit getrockneten Apfel- und Zwiebelstücken und einer Kräuter- und Gewürzmischung.

Kaffeepause mit süsssem Extra: Barbara Jenzer geniesst ein paar Sablés, die sie jeweils mit Schmalz statt mit Butter bäckt.



## Abfall ist bei Jenzers ein positives Wort

Noch warmes Griebenschmalz auf einem Stückchen Brot – so köstlich kann Abfall schmecken. Und dieses Wort ist hier durchs Band positiv belegt. So hat Raffael vor vier Jahren für seine Berufsmatur-Abschlussarbeit seine Pastete «Coq au Vin» kreiert – aus dem Schenkelfleisch von Legehennen, Pouletleber und Poulethaut. Im Teig steckt natürlich Freilandsäulischmalz. Inzwischen ist die «Abfall»-Pastete ein Verkaufsschlager: Hundertfünfzig Stück gehen pro Woche über die Ladentheken in Arlesheim, in Fachgeschäften in Reinach und Muttenz sowie in diversen Partnerbetrieben.

Innovativ sind die Baselbieter Metzger auch mit dem sogenannten «Abfallsack». Darin enthalten sind nur Produkte aus weniger beliebten, oft verschmähten oder sonst direkt entsorgten Fleischstücken. Der Inhalt wechselt immer mal wieder – einige Beispiele, was im Sack bereits enthalten war: Schmalz natürlich, Rindertalg (die Frites im «Ochsen» werden darin frittiert), Schwarzwurst oder im Rauch gegarte «Chicken Sticks» aus dem Hackfleisch von Legehennen, verfeinert mit Apfelstücken, Ahornsirup und Chili. Christoph Jenzers Tipp: «Längs halbieren, in ein Glas stellen und statt Salzstängeli zum Apéro reichen.»

Jedes Jahr produziert der Betrieb vier Tonnen tierisches Fett und spart damit die gleiche Menge an Butter und Palmfett ein. Zusätzlich werden jährlich rund 25 000 Legehennen verarbeitet, die sonst in der Biogasanlage enden würden. Schon jetzt lebt diese Philosophie auch die fünfte Generation weiter: Zu ihr zählen neben Raffael auch Sonja (die 21-Jährige studiert an der Hotelfachschule Luzern) und Annina Jenzer. Die mit achtzehn Jahren Jüngste der drei Geschwister hat 2021 die Lehre zur Fleischfachfrau abgeschlossen. Thema ihrer Berufsmaturarbeit: «Abfall?! Ein Ratgeber zum Thema Food Waste».

Eines ist klar, von dieser Familie werden wir noch so einiges hören. Und noch so einiges von ihren Produkten essen.

Mehr Infos [www.goldwurst.ch](http://www.goldwurst.ch), [www.ochsen.ch](http://www.ochsen.ch)

## Schmalz-Sablés

**Zutaten** für circa 25 Stück

- 80 g Schweineschmalz
- 60 g Butter • ½ TL Steinsalz
- 250 g Weizenweissmehl
- 80 g Zucker • 2 bis 3 EL Backkakao
- 1 Ei • 3 EL Wasser

### Zubereitung

**1.** Schweineschmalz und Butter in Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verarbeiten (am Anfang ist der Teig eher krümelig, mit der Zeit wird er immer geschmeidiger).

In Frischhaltefolie einpacken und circa 30 Minuten kühl stellen.  
**2.** Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Teig zu walnussgrossen Kugeln formen, diese leicht flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Während 15 Minuten backen, anschliessend vollständig auskühlen lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

**Tipp** Für mehr Schoggi-Geschmack die Sablés nach dem Backen und Auskühlen zur Hälfte in Kuvertüre tauchen

## Tierisch fett

Die kleine Kunde zu Schmalz und Talg.

**Schmalz versus Talg** Schmalz wird das ausgelassene Schlachtfett von Schweinen und Geflügel genannt. Ebenfalls unter diesen Begriff fällt geklärte Butter (Butterschmalz). Die Bezeichnung für Schlachtfett von Wiederkäuern ist Talg.

**Schweineschmalz** wird meistens aus dem Rückenspeck hergestellt. Für die Variante Flomenschmalz kommen andere Stücke zum Zug: Flomen heisst nämlich das Fett des inneren Bauchfells und der Nieren. Der Schmelzpunkt liegt bei 26 bis 40 Grad.

**Griebenschmalz**, wie Flomenschmalz eine Schweineschmalzvariante, enthält noch das verbleibende Bindegewebe aus den ausgebratenen Speckteilen (Grieben, Greuben, Grammeln). Verfeinert wird die Spezialität meistens mit Äpfeln, Zwiebeln sowie verschiedenen Kräutern und Gewürzen. In der deutschen Küche hat

Griebenschmalz eine lange Tradition. In Bayern zum Beispiel kommt es noch heute in vielen Gasthöfen in Steinguttöpfchen auf den Tisch und wird mit Schwarzbrot und Radieschen zum Bier oder als Vorspeise gereicht. Auch zum Kochen kommt es im süddeutschen Raum gern zum Einsatz, etwa als Aromengeber in Krautgerichten oder zum Anbraten von Fleisch.

**Gänsechmalz** wird aus dem Brust- und dem Eingeweidefett geschmolzen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Fetten und Ölen lässt es sich auf über 200 Grad erhitzen, ohne dass krebserregende Stoffe entstehen. Nicht wegzudenken als Klassiker der französischen Küche sind in Gänsefett geröstete Bratkartoffeln oder «Confit de canard»: im eigenen sowie in Gänsefett geschmorte und darin eingelegte Entenschenkel. Ursprünglich ging es darum, das Fleisch so länger haltbar zu machen. Heute gilt «Confit de canard» oder «Confit

d'oise» (Gänseconfit) als Delikatesse und steht in Bistros weltweit auf der Karte. Auf ähnliche Weise entstehen «Rillettes». Dafür wird Schweine-, Gänse- oder Entenfleisch (heute oft auch Hase, Huhn oder Rind) im eigenen Fett und Saft stundenlang gekocht, bis es vom Knochen fällt. Dann wird es zerdrückt, die Fasern bleiben erhalten, mit dem erkalteten Fett entsteht eine streichfähige, aber eher feste Masse.

**Rindertalg** ist in der Küche vor allem als Brat- und Frittierfett beliebt. Der Schmelzpunkt liegt bei 45 bis 50 Grad. Für die berühmten belgischen Pommes frites werden die Kartoffeln zweimal in Rindsfett frittiert – so bleiben sie innen weich und werden aussen knusprig. Bis in die Neunzigerjahre frittierte auch der Fast-Food-Konzern McDonald's seine Pommes frites in Rindsfett, bis er auf Initiative der Konsumentenorganisationen zu pflanzlichem Fett wechselte.

## ZEIT FÜR STRESSLESS®

Wir leben in einer Welt, die zunehmend von Stress geprägt ist und wir müssen darauf achten, dass wir uns ausreichend kostbare Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben reservieren. Seit nunmehr 50 Jahren hilft Stressless® Menschen weltweit dabei, Stress zu reduzieren und durch perfekten Komfort für mehr Entspannung und Balance im Leben zu sorgen. Erfahren Sie mehr unter [www.stressless.com](http://www.stressless.com)

Testen Sie jetzt den Komfort bei Ihrem Händler vor Ort!

- |   |   |
|---|---|
| <b>AG</b><br>Hunziker, Reinach                                  | <b>SG</b><br>Delta Möbel, Haag                                  |
| <b>BE</b><br>Brügger, Spiez<br>Tanner Möbel, Gümli              | <b>SO</b><br>Messer Wohnen, Bellach                             |
| <b>LU/ZG</b><br>GM-Möbel, Ebikon-Luzern<br>Tanner Möbel, Flüfli | <b>SZ</b><br>Möbel Riesen, Brunnen                              |
| <b>OW/NW</b><br>Möbel Abächerli, Giswil                         | <b>ZH</b><br>Möbel Waeber, Pfäffikon<br>Wirz Wohnen, Neftenbach |
|   | Möbel Pfister   |



NEU: Stressless® Erik mit Cross Untergestell und Stressless® Ella Sofa