

## KOCHSCHULE

## Ein deutscher Klassiker: die Sülze

Ein deutscher Klassiker, der zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist: Sülze. Mit Fleisch oder Fisch sowie etwas Gemüse macht sich die Sülze hervorragend. „Ein ideales Gericht für heiße Sommer Tage, wenn Gäste kommen“, sagt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München.

VON STEPHANIE EBNER

Für halbe Sachen ist Hans Jörg Bachmeier nicht zu haben. Ein Packerl Gelatine aufreißen und darin ein paar Reste gelieren, das macht der Profi-Koch nicht. „Wenn schon, dann geschieht“, sagt er, bleibt aber gleichzeitig seiner Linie „einfach und gut“ treu.

Nichts gehe einfacher, als einen Sülzenstand vorzubereiten. Das Aufwendigste dabei sei, dass man die Schweinefüße beim Metzger vorbeistellen muss. „So etwas hat heute keiner mehr vorrätig.“ Die Schweinefüße kocht Bachmeier einmal mit Wasser auf, das er anschließend wegschüttet. „Wir wollen ja keine trübe Angelegenheit produzieren.“ Dann werden die Schweinefüße wieder mit Wasser aufgegossen, in rund 4 bis 6 Stunden simmert das Ganze leicht vor sich hin. „Die so gewonnene Flüssigkeit ist die Grundlage für alle Sülzen“, sagt der Küchenchef. Der Sülzenstand.

Gibt man diesen in ein Weckglas, hält er sich gekühlt drei bis vier Wochen. „Und keine Angst, der so ausgekochte Sülzenstand schmeckt garantiert nicht schweinem.“ Das sei eine völlig geschmacksneutrale Basis, versichert der Profi, „dieser Sülzenstand eignet sich auch für edle Fischsülzen“. Sagt's und tritt gleich den Beweis an.

Was dann kommt, ist allerdings alles andere als geschmacksneutral. „In die Sülze kommt, was schmeckt.“ Bachmeier hat sich diesmal drei Varianten ausgedacht: Zweimal Fisch, einmal Huhn. „Was schön Leichtes für den Sommer eben.“ Besonders edel sieht die Sülze übrigens aus, wenn man sie im Glas anrichtet (und vor dem Verzehr mindestens drei Stunden kalt stellt).

Das einzige klassische Element, das Bachmeier diesmal verwendet, ist ein Ei. Allerdings ein Wachtelei. Die sind so filigran, dass sich die Männer-Runde schon ein bisschen schwert. Das Filetieren des geräucherten Fisches geht dafür umso besser. Bachmeier präferiert dabei die Handarbeit. „Dann spürt man gleich, ob man eine Gräte übersehen hat.“ Der Tipp vom Profi lautet noch: nie ganz kalt aus dem Kühlschrank den Fisch filetieren. Da tue man sich umso schwerer.

Die Fischkarkassen landen übrigens nicht im Kochtopf – so ausgekocht ergeben sie mit dem Sülzenstand eine hervorragende Basis für eine Fischsülze. Das Gemüse wird zwar klein geschnitten, aber nicht zu klein. „Stückeligkeit“ nennt das der Profi. Man soll ruhig sehen, was in die Sülze kommt.

Ein ehrliches Essen, das Schicht für Schicht schmeckt. Einfach gut. Genau das Richtige für heiße Tage und die Leser-Männer-Runde.

## Kochschule

Auf geht's zur Wiesn, heißt es das nächste Mal in Bachmeiers Kochschule. Diese findet am Montag, 17. September, statt. Wer dabei sein will, meldet sich unter [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de) an. Wie immer entscheidet das Los.



Sülzenkochen ist Männer Sache. Der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München zeigte der Männer-Runde, wie man ganz einfach Sülzen selbst herstellen kann. Den Sülzenstand (Foto oben) kann man vorbereiten, den Rest sollte man möglichst frisch zubereiten und dann einkühlen. Besonders edel sehen Sülzen im Glas aus. FOTOS: MARCUS SCHLAF

## So stellt man feine Sülzen her: Räucherfischsülze und Geflügelsülze

## Grundlage: Sülzenstand

1 kg Schweinefüße (von Jungschweinen)  
3 Liter Wasser  
1 Bouquet garni (d. h. 1 Stange Staudensellerie, 1 Karotte, 1 Scheibe Sellerie, 1 Zwiebel, ½ Stange Lauch, 2 Zweige Petersilie, 1 Zweig Thymian), 3 Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt

## Zubereitung:

1. Die Schweinefüße ca. eine halbe Stunde wässern, mit Wasser bedecken und einmal kräftig aufkochen, das Wasser abschütten. Danach die Füße mit den 3 Litern Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen und für ca. 2 Stunden langsam köcheln lassen. Den austretenden Schaum immer wieder abschöpfen. Das Bouquet garni samt Gewürzen dazugeben und für weitere 2 Stunden langsam köcheln lassen.

2. Den Sülzenstand passieren. Im Weckglas ist er etwa 3 bis 4 Wochen haltbar.

## Räucherfischsülze (2 Personen)

1 geräucherter Saibling oder Forelle

½ Liter Sülzenstand  
Salz, Essig und Zucker nach Geschmack  
1 Stange Staudensellerie  
½ Gurke  
1 Tomate  
½ rote Zwiebel  
1 Zweig Dill

außerdem: zwei tiefe Teller kalt stellen.

## Zubereitung:

1. Die Forelle kurz erwärmen, die Haut abziehen und am besten mit der Hand von den Gräten lösen. Die Gräten und die Haut in einen Topf geben und mit dem Sülzenstand aufgießen, kurz erwärmen und ziehen lassen. Das Fleisch beiseite stellen. Abgießen.

2. Die Gurke schälen, Kernhaus ausschneiden und ca. ½ cm große Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Aus der Tomate den Strunk ausschneiden, die Oberfläche einritzen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Haut abziehen und das Kernhaus auslösen. Die Tomatenkerne zu dem Sülzenstand geben. Die Tomaten in kleine Filets schneiden. Die Zwiebel in

kleine Stücke schneiden.

3. Eine Stielkasserolle mit Wasser aufkochen lassen, salzen und die Gemüse nacheinander blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

4. Den Sülzenstand kräftig mit Salz, Essig und Zucker abschmecken und auf Eis kalt rühren.

5. Stücke vom Forellenfleisch abwechselnd mit den Gemüsen in den kalt gestellten Tellern verteilen, Dill zupfen, verteilen und mit dem Sülzenstand aufgießen. Die Sülze für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Zum Servieren die Sülze kurz zimmerwarm werden lassen.

## Geflügelsülze (4 Personen)

1 ganze Poularde  
1 Liter Sülzenstand  
1 Tomate  
2 kleine Karotten  
2 Champignonköpfe  
4 Wachteleier  
Salz und Pfeffer  
Olivöl und Essig  
Kleine Basilikumblätter zur Garnitur

## Zubereitung:

1. Von der Poularde die Brüste und die Keulen abtrennen. Die Keulen am Knochen halbieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Keulen und der Brust die Haut abziehen (reduziert den Fettgehalt in der Brühe). Die Karkassen klein schneiden und mit den Keulen in einen Topf geben und mit dem Sülzen-

stand aufgießen. Einmal aufkochen und für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Brust dazugeben und für weitere 15 Minuten ziehen lassen.

2. Aus der Tomate den Strunk ausschneiden, die Oberfläche einritzen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Haut abziehen und das Kernhaus auslösen. Die Tomatenkerne zu dem Sülzenstand geben. Die Tomaten in kleine Filets schneiden. Die Karotte schälen und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Der Länge nach halbieren.

3. Die Wachteleier für 2.30 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und ebenfalls in Eiswasser abschrecken, schälen und halbieren.

4. Von den Champignonköpfen den Stiel abschneiden und in feine Scheiben schneiden.

5. Das Geflügelfleisch aus dem Sülzenstand nehmen und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl und etwas Essig marinieren. Danach das Fleisch in kleine Stücke schneiden und in die gekühlten Teller legen.

6. Die Tomatenfilets, Wachteleier, Champignonscheiben und Karotten dazulegen. Basilikumblätter zupfen und darüber streuen.

7. Den Sülzenstand passieren und kalt rühren. Mit Salz, Essig und Zucker abschmecken und über die Einlage gießen. Für ca. 3 Stunden kalt stellen. Sülze kurz temperieren lassen und Pfeffer aus der Mühle darüber geben.



**Der Sülzenstand**  
Die Schweinefüße mit den 3 Litern Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen und für ca. 2 Stunden langsam köcheln lassen.



**Fischsud**  
Die Gräten und die Haut in einen Topf geben und mit dem Sülzenstand aufgießen, kurz erwärmen und ziehen lassen.



**Sud abgießen**  
Den Sülzenstand abgießen und anschließend kräftig mit Salz, Essig und Zucker abschmecken und auf Eis kalt rühren.



**Sülze schichten**  
Stücke vom Forellenfleisch abwechselnd mit den Gemüsen in den kalt gestellten Tellern verteilen, Mit Dill würzen.



**Sülze aufgießen**  
Mit dem Sülzenstand aufgießen. Die Sülze für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Wer will, verfeinert mit Sauerrahmtupfen.

## BAYERNS BESTES SCHMANKERL

## Kochkurse und Wellness zu gewinnen

Egal, ob Schweinebraten, Obatzda (Foto) oder Dampfnudeln. Bayern ist berühmt für seine gute Küche. Unsere Schmankerl genießen Weltruhm. Wir wissen, was gut ist. 100 Jahre Freistaat Bayern in diesem Jahr nehmen der Münchner Merkur und seine Heimatzeitungen zusammen mit dem „Tourismus Oberbayern München“ zum Anlass, nach dem liebsten bayerischen Schmankerl unserer Leser zu suchen.

Wir freuen uns über die Klassiker, fast vergessene Leibgerichte der Großmutter oder modern interpretierte Rezepte. Vegetarische und vegane Gerichte sind willkommen. Hauptsache, die Leibspeisen sind bayerisch. Das Mitmachen lohnt sich, der Tourismus Oberbayern stellt für den Leser-Rezept-Wettbewerb zahlreiche Gewinne zur Verfügung.

## Unsere Preise:

Ein Vital-Wellnesswochenende für zwei Personen gibt es im „Hotel Schwaiger“ in Glonn zu gewinnen. Hier dürfen sich unsere Leser bei herrlichen Schmankerln sowie einer Ganzkörpermassage verwöhnen lassen.

Im Hotel „Vier Jahreszeiten Starnberg“ darf sich ein Gewinner mit Begleitung auf zwei Übernachtungen inklusive Frühstück freuen. Zusätzlich dazu gibt es ein Fünf-Gänge-Menü für zwei Personen im Sterne-Restaurant „Aubergine“. Für einen Gewinner mit Begleitung geht es nach Bad Tölz ins „Gästehaus Sibylle“. Mit dabei: Frühstück, Brauereiführung sowie anschließend ein Drei-Gänge-Menü.

Für Kräuterfans haben wir einen Zertifikationslehrgang zum Kräuterpädagogen im Angebot. An elf Wochenenden lernt der Gewinner Kräuter und deren Standorte kennen. Die Gundermannschule führt den Kurs durch. Außerdem gibt es mehrere Buchpreise.

Schließlich darf sich ein Gewinner samt Beglei-



tung auf einen Wildkochenkurs für zwei Personen im „Gut Waltersteig“, Eurasburg, freuen.

**Wie kann man mitmachen?** Das Rezept – schön wäre es, wenn Sie ein Foto davon haben und uns auch noch verraten, woher das Rezept stammt – geht an [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de). Wer lieber einen Brief schreibt: **Münchner Merkur, Stichwort: „Mein bayerisches Lieblings-Schmankerl“, Paul-Heyse-Straße 2 bis 4 in 80336 München.** Bitte verraten Sie uns noch Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer. **Einsendeschluss** ist Montag, 17. September. Wir freuen uns auf Ihr liebstes Schmankerl und wünschen viel Glück bei der Verlosung! se