

Pochierter Schinken mit Spargel

Der im Lemberger pochierte Schwarzwälder Schinken mit Spargel und Morcheln ist ein besonderes Geschmackserlebnis. Dafür sorgen der kräftige Rotwein mit Aromen von Kirschen und Beeren sowie die geschmacksintensiven Morcheln.

► Heutzutage gewinnen qualitativ und ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel wieder mehr an Bedeutung. Schwarzwälder Schinken steht für eine qualitätsbewusste Ernährung, denn er bietet Genuss ohne Reue: Wenig Salz (mild gepökelt), wenig Fett (geringer Speckanteil), viele Vitamine der B-Gruppe (B₁, B₂, B₆, B₁₂) sowie reichlich Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß sprechen für ihn. Charakteristisch ist sein typisches Raucharoma, das er durch das Räuchern über Nadelhölzern erhält.

In diesem Rezept von Jörg Döpfner, Maingau Stuben, Frankfurt am Main, wird der Schwarzwälder Schinken im Lemberger (auch Blaufränkisch oder Blauer Limberger genannt) pochiert. Dabei handelt es sich um eine rote Rebsorte, die sehr dunkel gefärbte, gerbstoffreiche Weine mit nach Waldbeeren- oder Kirschfrucht geprägtem Bukett mit einer charakteristischen, feinen Säure hervorbringt.

Eine ideale Ergänzung zum pochierten Schwarzwälder Schinken sind grüner und weißer Spargel sowie Morcheln als Beilage. Der weiße Spargel ist übrigens in Deutschland der beliebteste. Er ist besonders zart und zeichnet sich durch seinen milden Geschmack aus. Der Grünspargel hingegen hat einen etwas würzigeren Geschmack. Im Gegensatz zum weißen muss der grüne Spargel nur im unteren Bereich geschält werden. Morcheln sind wegen ihres einzigartigen Geschmacks und ihrer Seltenheit eine Delikatesse. Je dunkler ihre Hütfchen, umso höher ist der Preis. Morcheln begegnen uns in der Küche meist in getrockneter Form, nicht zuletzt wegen ihrer steigenden Selten-

Zutaten für 4 Personen

- 4 Scheiben Schwarzwälder Schinken à 150 g
- 500 ml Lemberger (Rotwein)
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 12 Stangen weißer Spargel
- 12 Stangen grüner Spargel
- 120 g Morcheln
- 1 Schalotte
- 700 g Kartoffeln
- Salz
- Zucker
- Butter

heit. Da Morcheln einen sehr starken Eigengeschmack haben, eignen sie sich bestens für Wildgerichte oder als Hauptbestandteil von Saucen und Ragouts – oder als Ergänzung der Beilage in diesem Rezept.

Das Gift von Morcheln muss durch mindestens fünfminütigen Garprozess oder mindestens sechsmonatiges Trocknen zerstört werden, wissen die Experten der Zeitschrift „essen & trinken“. Dann aber sind die Morcheln nur noch köstlich. Weil die Luxuspilze sehr geschmacksintensiv und selten günstig sind, empfiehlt es sich, beim Kochen mit Morcheln sparsam umzugehen. In der richtigen Dosis jedoch können Morcheln viele Gerichte zu einem Geschmackserlebnis machen, so auch den pochierten Schwarzwälder Schinken mit grünem und weißem Spargel.

Zubereitung

Den Spargel schälen und in Wasser mit Zucker, Salz und etwas Butter kochen.

Lemberger, Rinderbrühe, Thymian, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aufkochen, die Schinkenscheiben dazugeben und zehn Minuten ziehen lassen. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter anschwitzen, danach die Morcheln dazugeben und mitdünsten.

Den Spargel in etwas Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Je eine Schinkenscheibe auf vier Tellern anrichten, Sauce angießen. Danach abwechselnd grünen und weißen Spargel hinzufügen, Morcheln darauf verteilen und die Kartoffeln anlegen.

www.schwarzwaelder-schinken-verband.de

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.



Der in Rotwein pochierte Schwarzwälder Schinken mit Spargel und Morcheln ist im Frühling eine Delikatesse für den Mittagsimbiss.