

Wilder Kochschinken

passend zur Spargelzeit

Von WildRebell Tizian Reinwald



WILD REBELLEN

JAGD | NATUR | GENUSS LandesJagdVerband Baden-Württemberg EV



Fotos: Tizian Reinwald

Endlich ist sie wieder da, die Spargelzeit! Zu weißem und grünem Spargel passt ein saftiger Schinken natürlich besonders gut. Für Kochschinken besonders geeignet sind Rücken, Nuss, Ober- und Unterschale. Durch das Pökeln werden Salz und Aromen in das Fleisch verbracht, für die schöne rote Farbe kommt klassisches Nitritpökelsalz zur Anwendung. Ob die Lake mittels einer Lakespritze in das Fleisch injiziert wird oder im Vakuumbutel oder einem geschlossenen Behälter langsam ins Fleisch einzieht, ist Geschmackssache: Gleichmäßig injiziert kann der Schinken sehr bald gekocht werden, beim langsameren Durchziehen sollte man schon ein paar Tage warten.

Da wir es kaum abwarten konnten, den eigenen Kochschinken zu probieren, haben wir die Lake direkt mit der Lakespritze der Firma F. Dick injiziert, den Schinken einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen und dann direkt gekocht. Lecker!

Zutaten für 1 Liter Lake

- ▶ 1l Wasser
- ▶ 120 g Nitritpökelsalz (NPS)
- ▶ 20 g Zucker (braun)
- ▶ Gewürze nach eigenem Gusto (Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kümmel, Knoblauch, Koriander, Pfeffer etc.)

Zubereitung

- ▶ Alle Zutaten ohne das NPS aufkochen und für ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abkühlen des Suds das NPS unterrühren.
- ▶ Das sauber parierte Wildbret gleichmäßig spritzen. Hierfür alle 2–3 cm einstechen und die Lake injizieren. Am einfachsten geht das in einer Schüssel.
- ▶ Den gespritzten Schinken sowie die Restlake in einen verschließbaren Beutel geben (vakuumieren wäre optimal) und für ein paar Tage im Kühlschrank pökeln lassen. Dabei gelegentlich wenden.
- ▶ Nach dem Pökeln den Schinken entnehmen und in einem frischen Beutel bei gleichmäßiger Temperatur von ca. 72 °C für ca. 3 Stunden garen. Am unkompliziertesten geht das in einem Wasserbad oder mit dem Sous-vide-Stick.
- ▶ Die ideale Kerntemperatur liegt bei 67 °C und sollte 70 °C nicht überschreiten, sonst wird der Schinken trocken.
- ▶ Den Schinken abgedeckt einen Tag abkühlen und Nachziehen lassen.
- ▶ Aufschneiden, Genießen, Stolz sein!

