

Schweineschmalz und Grammeln

Nachdem tierisches Fett so langsam seinen schlechten Ruf verliert, darf man das jetzt ja sogar wieder öffentlich zugeben dass man mit Schweineschmalz kocht! Und es ist einfach so perfekt für Bratkartoffeln, Gulasch, Krautfleckerln, Rotkraut usw.. Und auf dunkles Brot mit Pfeffer, Salz und wenn man es mag noch dünnen Zwiebelringen. Und Bier dazu!!

Das verwendete Fett ist das Rückenfett von glücklichen Wollschweinen erworben von den Schwestern Fiechter am Oerliker Markt. Und grad noch gewürfelt, weil dass ist auch Arbeit. Wenn man es selber schneidet: 1/2 Stunde anfrieren, dann schneidet es sich leichter. Und wenn man der Forschung glauben darf, dann hat dieses Fett auch Omega 6 und 3 im richtigen Verhältnis.

Zutaten

- 1 kg Schweinerückenfett, ohne Blut und Knochen, in 1.0-0.5 cm grossen Würfeln
- 100 ml Wasser
- 1 TL Salz
- Zeit!!!!





Alle Zutaten in einen weiten Topf geben, die Würfel sollen nicht zu dicht übereinander liegen. Kochen bis alles Wasser

verdampft ist und dabei immer wieder rühren damit die Fettwürfel gleichmässig geheizt werden. Wenn das Wasser verdampft ist, die Temperatur herunternehmen. Je langsamer desto mehr Fett verlieren die Grammeln ohne anzubrennen. Am Schluss kann man es gut bei Stufe 2 auf Induktion parkieren. Das Ganze geht so eine gute Stunde.

Dann das Fett durch ein Sieb abgiessen, nicht ganz luftdicht abschliessen. Die feinen, braunen Brösel -Minigrammeln- sinken zu Boden und stören gar nicht, bzw. wenn sie am Schluss vom Glas mitverwendet werden geben sie einen feinen, salzig-karamelligen Geschmack dazu. Die Grammeln vorsichtig ausdrücken. Damit kann man Grammelschmalz oder Grammelknödel machen, oder Bratkartoffeln damit aufbessern, aber ich und Kind 1 haben sie einfach so weggegessen. Das nächste Mal also.