



Griebenschmalz

oder auch Speckfett genannt



2 Portionen

ZUTATEN

2 kg Nierenfett vom Schwein
750 g Apfel säuerlich
750 g Zwiebel
1 Bund Majoran

ZUBEREITUNG

Seinen Ursprung hat dieser feine, sättigende Aufstrich aus der Zeit, als man selbst zu Hause Schweine hielt und schlachtete. Natürlich war man darauf aus, alles vom Schwein verwenden zu können, um so viel Nahrungsmittel wie möglich zu erhalten. Dieser Trend feiert momentan sein Comeback und man schätzt nicht nur die Edelstücke, sondern auch die Nebenprodukte der Schlachtung. Der Griebenschmalz wird aus dem Nierenfett, dem sogenannten "Flomen" gewonnen, indem man diesen bei schwacher Hitze auslässt, so dass sich das Schmalz verflüssigt und aus dem restlichen Bindegewebe die "Grieben" entstehen, die man sich wie kleine knusprige Speckwürfel vorstellen kann. Mit Apfel, Zwiebel und Majoran verfeinert ergibt sich ein schmackhafter Apero mit langer Haltbarkeit.

Fett grob zerkleinern oder grob wolfen. Bei schwacher Hitze knappe 2 Stunden auslassen, bis sich das Wasser verdampft hat und eure Grieben knusprig sind. Immer wieder am Boden entlang kratzen, dass nichts anhängt. Grieben aussieben und grob zerkleinerte Äpfel und Zwiebeln in eurem Schmalz ausfrittieren. Ganz zum Schluss Majoran begeben. Erneut sieben und euren Schmalz aushärten lassen. Grieben, Äpfel und Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und zum Schluss unter das Schmalz rühren.

Auf frischem dunklem Brot mit grobem Salz dazu eine wahre Delikatesse. Essiggemüse nicht vergessen. Wer möchte, füllt das noch heisse Schmalz sofort in sterile Gläser und hat so einen Fettstoff zu Hause, der ewig haltbar ist und mit dem man wunderbares Gemüse oder Rösti ausbraten kann. Auch zum Anbraten von Fleischstücken eignet sich dieser Fettstoff sehr gut, da er einen hohen Rauchpunkt hat und über mehr Omega 3 Fettsäuren verfügt als manches Industrie-Öl.

En Guetä!



Folgen Sie uns auf Instagram
[@stutzerundfluelerfoodblog](https://www.instagram.com/stutzerundfluelerfoodblog)