

# Jedem seine Extrawurst

Nach der Hysterie um krebserregendes verarbeitetes Fleisch gibt es nur eines: Selber machen.



Bild: Pia Grimbuehler /zvz

Silvia Schaub 25.11.2015

## Rezept: Alpschwein-Wurst

1 kg Alpschwein,  
2/3 Fleisch,  
1/3 Fett (natürlicher Fettanteil), durch  
Lochscheibe 3 gedreht  
5 g Majoran, frisch geschnitten, auch mit  
Blüten  
8 g Zwiebel, gehackt, in Schweineschmalz  
gedünstet  
1 g Knoblauch gepresst  
0,5 g Muskatnuss, gerieben  
0,5 g Liebstöckelsamen  
1 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
18–21 g Alpensalz Schweinedarm 32/34  
Geeignet zum Backen, Braten, Grillen und  
zum Räuchern mit Buchenholz  
20 Minuten in Schweineschmalz  
braten.

Aus: «Wurst Werkstatt», Stefan  
Wiesner/Monica Wiesner-Auretto, AT-Verlag.

Stefan Wiesner sagt es so: «In der Wurst kann ich als Koch meine Fantasie ausleben.» Beim Spitzenkoch, der das Restaurant Rössli in Escholzmatt LU durch eine unkonventionelle Küche zum Anziehungspunkt für Gourmets gemacht hat, schwingt beim Thema Wurst noch weit mehr mit: Aus Einfachem etwas Ausserordentliches, Delikates machen, das Einfache ehren und veredeln, der kreative Umgang mit dem Gewöhnlichen.

«Mir gefällt dieses verschmähete Aschenputtel», schwärmt er. So sehr, dass er es in der Haute Cuisine wieder salonfähig machen will. Doch genau dieses Aschenputtel wurde in den letzten Wochen nach Warnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach Wurstfleisch krebserregend sein könne, mal wieder ziemlich zerzaust und durchgeschüttelt.

### Wissen, was drin ist

Mir sind die ganzen Diskussionen um die Wurst ebenfalls ziemlich wurst. Vor allem auch, weil man den Angst machenden Studienergebnissen der WHO ganz elegant ausweichen kann: indem man seine Wurst selber macht. Dann weiss man, was drin ist. Inzwischen kann man das Wursten in Kursen lernen oder zu Hause selber machen.

Perfekt, dass ich dabei von Stefan Wiesner Schützenhilfe erhalte. Soeben ist nämlich sein Buch «Wurst Werkstatt» herausgekommen. Darin findet man eine Fülle von Rezepten – von der Milchferkelwurst über die Hühnerwurst bis zur Alpschweinwurst – und noch mehr Tipps, wie das Wursten auch in der eigenen Küche gelingen kann.

### Wissen, was nicht reingehört

Wiesner verwurstet wirklich alles – sogar Bücher. Doch das Rezept seiner Literaturwurst am Ende seines Buches darf man nicht so wörtlich nehmen. Hingegen seinen Rat: «Das A und O einer guten Wurst ist gutes, frisches Fleisch im idealen Verhältnis zum Fettanteil.»

Das heisst: keine Abfallprodukte. In seine Bauernbratwurst etwa kommen ausschliesslich mageres Kuhfleisch, durchwachsener Schweinehalsspeck und seine Gewürzmischung. Das ist alles – kein Eis, keine anderen Zusätze.

So einfach sich die Rezepte lesen, es stellen sich mir doch noch ein paar Fragen. Wie ist das nun genau mit den Därmen, muss man sie noch waschen? Und riechen die? Wie schlimm ist es, wenn die Würste Luftblasen haben? Metzger Thomas Müller aus Baden, der für seine Würste weitherum bekannt ist, gibt mir die Antworten dazu und rät: «Beginnen Sie mit einer einfachen Schweinswurst, dann ist es keine Hexerei.»

Und natürlich sollte man auch keine Berührungängste im Umgang mit Därmen, Speck und sonstigen Fleischteilen haben. Das haben offensichtlich immer weniger Leute, wie Müller feststellt. Nicht nur, dass er in seiner Metzgerei nach wie vor rund 40 Tonnen Würste pro Jahr verkauft, auch stehen immer mehr in seinem Laden, die wie ich ihre Würste selbst machen wollen.

Ein Fleischwolf, frisches Fleisch und Därme – und schon kann es losgehen. Das Schneiden der Fleischstücke von der Schweinsschulter und dem Halsspeck ist weiter keine Sache. Diese durch den Fleischwolf zu drehen, geht ebenfalls problemlos. Das «gewolfte» Fleisch kommt in eine Schüssel und wird mit den Gewürzen und Kräutern sowie einem Schuss Cognac vermischt.

Wie Teigkneten fühlt sich das an, eine sinnliche Angelegenheit. Nun wartet die Knacknuss: das Abfüllen. Erst versuche ich es mit einem Dressiersack – bis er platzt. Zum Glück hat der Wolf eine Abfüllvorrichtung. Das geht entschieden einfacher, verlangt aber nach Teamwork. Denn gleichzeitig die Masse durchlassen und den Darm am Rohr festhalten, geht nur zu zweit.

Sobald sich die Fleischmasse staut, kann der Darm platzen – was prompt passiert und eine Riesensauerei macht. Doch was da herauskommt, sieht tatsächlich nach Wurst aus! Einige sind etwas kurz, andere etwas unförmig, und wieder andere haben Luftblasen. Was solls. Ab in die Pfanne damit.

Dann der erste Biss. Ich hätte es wissen müssen. «Die grösste Fehlerquelle beim Würsten ist der richtige Salzanteil», hatte mir Metzger Thomas Müller noch mit auf den Weg gegeben. Die zusätzliche Prise Salz war zu viel.

Ansonsten ist mein Debüt als Wursterin geglückt. Ich weiss, was in meinen Würsten ist, und gehe einig mit Thomas Müller: «Eine Wurst ist verpacktes Vertrauen.»

**Buch:** *Stefan Wiesner und Monica Wiesner-Aureto: «Wurst Werkstatt»*, AT-Verlag, 208 S., Fr. 39.90. (Berner Zeitung)

(Erstellt: 25.11.2015, 13:21 Uhr)