

Lachsschinken



Beschreibung:

Schinken ohne besonderen Wortzusatz werden immer aus der Keule des Schweins hergestellt. Grundlage des Lachsschinken ist dagegen das "Auge", d.h. der magere Teil des Koteletts. Dieser große und zarte Längsmuskel wird auch als "Lachs" bezeichnet. Das sorgfältig vorbereitete Fleisch wird leicht gesalzen und geräuchert. Er ist deshalb sehr mager und mild im Geschmack. Berühmt ist der Pariser Lachsschinken, bei dem das gepökelte Fleisch zusätzlich mit einer dünnen Speckschicht ummantelt und anschließend geräuchert wird. Lachsschinken ist damit unter den Rohschinken eine besondere Spezialität.

Meine Rezeptur

Schweinekotelettfleisch ohne Knochen und Fett

Würzung: Gewürze

Weitere Zutaten:

Nitritpökelsalz (Speisesalz, Konservierungstoff: E 250): 4,5 g/100 g im Endprodukt nach der Herstellung
Buchenrauch
Zusatzstoffe**
** vergl. Rückseite

Hinweis für Allergiker

Allergieauslöser gemäß hausgener Rezeptur:

Nährwerte und Vitamine

	pro 100g	pro Portion (60 g)	Tagesbedarf (%)*
Energie	116,0 kcal	69,6 kcal	3,5
Eiweiß	18,2 g	10,9 g	21,8
Kohlenhydrate	0,9 g	0,5 g	0,2
Fett	4,5 g	2,7 g	3,9
Vitamin A	5,0 µg	3,0 µg	0,4
Vitamin B ₁	0,7 mg	0,4 mg	38,2
Vitamin B ₂	0,2 mg	0,1 mg	8,6
Vitamin B ₁₂	1,0 µg	0,6 µg	24,0
Eisen	1,6 mg	-	6,9

Die Nährwerte beziehen sich auf die angegebene Rezeptur. Durch die handwerkliche Herstellung können sich Abweichungen ergeben. Die Angaben für die Vitamine sind Durchschnittswerte, wie sie für vergleichbare Produkte am Markt analytisch ermittelt wurden.

* prozentualer Anteil an dem empfohlenen Tagesbedarf (2.000 kcal) einer erwachsenen Frau im mittleren Alter mit durchschnittlicher körperlicher Aktivität. Der Tagesbedarf variiert individuell je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Tätigkeit.

Herstellung

Zur Herstellung von Lachsschinken eignen sich am besten Kotelettstränge von gut ausgemästeten Tieren. Zunächst werden die Kotelettstränge ausgelöst und akkurat zugeschnitten. Anschließend werden die sogenannten Lachse gepökelt. Hierzu werden sie für 4 - 6 Tage in eine Eigenlake eingelegt und danach für 2 - 4 Stunden in kaltem, langsam fließendem Wasser gewässert. Zum Abschluss werden die Lachsschinken ca. 6 Stunden kalt über schwelendem Buchenholz geräuchert.

Zusatzstoffe im Produkt*

Stabilisator	Ascorbinsäure (E300)
Antioxidationsmittel	Isoascorbinsäure (E315)
Konservierungsstoff	Natriumnitrit (in Nitritpökelsalz) (E250)
Geschmacksverstärker	Mononatriumglutamat (E621)

Eine tabellarische Übersicht über die Zusatzstoffe finden Sie in der Übersichtstabelle 'Zusatzstoffe'.

* Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sind durch Angabe der E-Nummer oder der Verkehrsbezeichnung gekennzeichnet.

Tipps für die Verwendung

Lachsschinken ist eine Spezialität mit langer Tradition und erfreut sich heute besonderer Wertschätzung. Guter Lachsschinken hat eine rote Farbe. Er sollte vor allem mild und nicht zu salzig schmecken und zart im Biss sein. Er passt als Auflage zu Brötchen, zu frischem Baguette oder zu herzhaftem Bauernbrot. Lachsschinken ist auch fester Bestandteil eines kalten Buffets.

Tipps für die Lagerung und Haltbarkeit

In Scheiben geschnitten hält Lachsschinken im Kühlschrank in der Regel bei + 7 °C für 5 - 7 Tage frisch. Ganze Stücke sind deutlich länger haltbar und die mögliche Lagerzeit hängt stark vom Produkt ab. Durch die längere Lagerung trocknen jedoch die Schinken weiter ab. Die Schinken müssen aber trocken, luftig und kühl aufbewahrt werden.