

Frühstücksspeck



Beschreibung:

Diese Spezialität wird traditionell aus dem Schweinebauch hergestellt. Bei handwerklicher Herstellung werden hierbei nur die Rippenknochen entfernt. Der Frühstücksspeck wird nach bewährten Rezepten und Verfahren gepökelt und langsam kalt im Buchenrauch geräuchert. Je nach Region und individueller Rezeptur werden aber auch Äste von Wacholder-, Thymian- oder Rosmarinsträuchern verwendet. Er wird sowohl in Würfeln, als auch in Scheiben angeboten.

Meine Rezeptur

Schweinebauch

Würzung: Gewürze

Weitere Zutaten:

Nitritpökelsalz (Speisesalz, Konservierungstoff: E 250): 5,1 g/100 g im Endprodukt nach der Herstellung

Buchenrauch

Zusatzstoffe**

** vergl. Rückseite

Hinweis für Allergiker

Allergieauslöser gemäß hauseigener Rezeptur:

Nährwerte und Vitamine

	pro 100g	pro Portion (60 g)	Tagesbedarf (%)*
Energie	146,0 kcal	87,6 kcal	4,4
Eiweiß	17,3 g	10,4 g	20,8
Kohlenhydrate	0,9 g	0,5 g	0,2
Fett	8,2 g	4,9 g	7,0
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	1,5 mg	0,9 mg	6,4

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 Frühstücksspeck eignen sich am besten magere, leicht durchwachsene Schweinebäuche mit festem, trockenem, rotem Fleisch. Zunächst wird der Schweinebauch ausgelöst und akkurat zugeschnitten. Danach wird der Bauch gepökelt. Hierzu wird er für ca. 8 Tage in einer salzhaltigen Eigenlake eingelegt und anschließend 2 Tage gelagert durchgebrannt. Anschließend wird er für 4 - 6 Stunden in kaltem, langsam fließendem Wasser gewässert. Zum Abschluss wird der Frühstücksspeck für ca. 2 Tage 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

Frühstücksspeck wird meist angebraten und mit Spiegelei, Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat verzehrt. Er sollte vor allem mild und nicht zu salzig schmecken. Er wird auch verwendet als Belag für Pizzas und Flammkuchen sowie für Eintöpfe, Quiches oder Aufläufe.

Tipps für die Lagerung und Haltbarkeit

Frühstücksspeck ist aufgrund seiner besonderen Herstellung, Reifung und ggf. Räucherung gut haltbar. In Scheiben geschnitten hält Frühstücksspeck 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, was die Qualität auch positiv beeinflussen kann. Die Schinken müssen aber trocken, luftig und kühl aufbewahrt werden. Manche Schinken sind dann durchaus mehrere Monate haltbar.