Kochen mit Blut – ein Tipp für Ei-Allergiker

Download Heute, 11:40 Uhr 3 2 1 2

Sendetermine

Audio

Wer die «Nose-to-tail»- Küche zu Ende denkt, müsste in der Küche nicht nur «Schnörli», «Schwänzli», «Züngli» und Innereien zubereiten, sondern auch mit Blut kochen.

Blut eignet sich in der Küche als Ei-Ersatz. COLOURBOX

Schlachtet man nämlich beispielsweise ein Schwein fallen zwischen 2,5 und 4,5 Liter Blut an. Und dieses landet, statt auf unsern Tellern, meist in der Tiernahrung oder wird für Medikamente oder Kosmetika gebraucht. Schade, sagt Laura Schälchli eine junge Zürcher Gastronomin und Mitglied von «Slow Food Youth».

Blut soll wieder «salonfähig» werden

Die 34-Jährige hat es sich deshalb zum Ziel gemacht, Blut in der Küche wieder «salonfähig» zu machen und veranstaltet unter dem Label «Sobre Mesa» Blut-Kochkurse und Abendessen, an denen Blutgerichte serviert werden.

Viel Eisen und Protein

Blut, sagt Laura Schälchli, enthält viel Eisen und Potein. Es sei in der Küche ein ausgezeichnetes Bindemitttel und zeichne sich durch einen feinen, leicht an Eisen erinnernden Geschmack aus.

Blut ist zudem beim Backen ein perfekter Ersatz für Eier. Ein grosser Vorteil für Ei-Allergiker, die beim Kuchenbacken pro Ei einfach 65 Gramm Blut zum Teig geben können, sagt Laura Schälchli.

Blut lasse sich auch sehr gut mit Schokolade kombinieren und passe ausgezeichnet zu

Jetzt auf Sendung

1 2 3 4

Radio SRF 1

Jetzt hören

Heute, 15:00
Nachrichten

Programm von Radio SRF 1

Radio-Sendung verpasst? Zu PLAY SRF

Podcast

À point

Link kopieren und in Podcast-Software einfügen:

http://podcasts.srf.ch/a_point_mpx.xml

In iTunes abonnieren:

Mehr SRF Podcasts

«Alte Rezepte neu entdeckt»

Die Familienrezepte der Radio SRF 1-Hörerinnen und Hörer gibt es jetzt auch als Taschenbuch.

Unsere Küchenexperten

Maja Brunner und Rudolf Trefzer vermitteln regelmässig Küchenwissen.

Das ist Rudolf Trefzer

Das ist Maja Brunner

warmen Gewürzen, wie Nelke, Zimt oder Muskatnuss.

Blut-Brownies für «Beginners»

Anfängern, die zum ersten Mal mit Blut kochen, empfielt Laura Schälchli zum Beispiel die Zubereitung von Blut-Brownies. Bei diesen wird anstelle von Eiern Blut verwendet. (Siehe Rezept)

Tipps im Umgang mit Blut in der Küche:

Blut kriegt man auf Vorbestellung in der Metzgerei.

Blut hält sich im Kühlschrank problemlos drei bis fünf Tage und ist punkto Hygiene nicht anspruchvoller als Geflügelfleisch, rohe Eier oder Innereien.

Sollte das Blut im Kühlschrank leicht gerinnen, kann man es kurz etwas aufschlagen, allenfalls einen Spritzer Essig zugeben oder das Blut vor dem Verwenden durch ein feines Sieb giessen.

Grundsätzlich lässt sich das Blut von allen Schlacht-Tieren verwenden. Ob man in der Küche lieber Lamm-, Rinder-, Hühner- oder das gschmacksintensivere Schweineblut braucht, ist reine Geschmackssache.

Blut ist günstig. Für einen Liter Blut zahlt man nicht mehr als ein paar Franken.

Mehr zum Thema

Rezept: Laura Schälchlis Blut-Brownies

Redaktion: Maja Brunner

3 2 1 2

Landfrauenküche im Fernsehen

Am 27. September startet die neue Staffel.

Die neusten Artikel auf srf.ch

NEWS

«Es ist kein Zufall, dass Populismus in reichen Ländern zunimmt»

Im Westen schrumpft die Mittelklasse, Ungleichheit wächst. Ein Grund, warum Populisten Zulauf bekommen, so ein Experte.

RADIO SRF VIRUS

Was wäre Hip-Hop ohne die Beats? Nichts!

Funky Notes aus Basel ist nur einer der unzähligen Beatbastler im Lande. SRF Bounce lädt ihn zum Live-Beatmaking ein.

KULTUR

Komische Kinder, Zeitreisen und Monster – typisch Tim Burton

«Miss Peregrine's Home for Peculiar Children»: In seinem neuen Fantasy-Abenteuer zieht Tim Burton wieder alle Register.

SPORT

Nur noch 2 Anspielzeiten

Neu wird in der Super League am Samstag um 19:00 Uhr und am Sonntag um 16:00 Uhr gespielt.

RADIO SRF 3

Let's Play Live-Stream: «Paper Mario: Color Splash»

Guido Berger hämmert Farbe in die Welt! Live-Stream am Montag, 10. Oktober, 20 Uhr.

RADIO SRF MUSIKWELLE

Die Fäaschtbänkler sind wie ein musikalisches Chamäleon

Die fünf Jungs mixen Musikstile wild durcheinander und kommen damit super an.