

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



## Weltmeisterrezept: Honigschinken

Von Fleischerin Doris Steiner

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Kochschinken

- 1,5 kg Frikandeau mit Schwarte
- 50 g Pökelsalz für den Sud
- 500 ml Wasser für den Sud
- 30 g Knoblauchpulver
- 2 Lorbeerblätter
- Salz zum Einreiben
- 1 Handspritze
- 2 l Rindsuppe zum Kochen
- 2-3 EL Blütenhonig zum Einstreichen

**Info:** Es ist wichtig, dass das Fleisch eine schöne Fettschicht hat - mit Schwarte. Das Frikandeau ist ein Schinkenstück aus dem Schweineschlägel, es ist ein zum Teil langfaseriger Muskel, der nach dem Kochen und Aufschneiden förmlich auf der Zunge schmilzt.

**Tipp:** Das Frikandeau am besten vom Fleischer Ihres Vertrauens schon zugeschnitten für Schinken bestellen. Sie werden ein Stück ohne Sehnen und Bindegewebe bekommen, jedoch mit leichter Fettschicht und Schwarte, die den Schinken umso saftiger macht.

Quelle: ORF extra

## Zubereitung

1. Für den Kochschinken-Sud zuerst das Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Pökelsalz vermengen.
2. Dann einen kleinen Teil der Flüssigkeit mit einer Handspritze an mehreren Stellen in den Schinken injizieren und das Fleisch (nicht die Schwarte) danach noch mit etwas Salz und Knoblauchpulver einreiben.
3. Den Schinken in eine große Schüssel legen, die restliche Flüssigkeit darüber gießen und die Lorbeerblätter darauflegen. Den marinierten Schinken nun über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Tag den Schinken aus der Schüssel nehmen, in einen Topf geben und die Rindsuppe darüber gießen. Den Schinken in der leicht köchelnden Rindsuppe (bis 70° C Kerntemperatur) sieden, bis er gar ist (etwa 2-2,5 Stunden).
5. Sobald der Schinken gar ist, diesen aus der Suppe nehmen und erkalten lassen. Dann die Schwarte über Kreuz mit einem Messer einritzen (schröpfen) und anschließend die Schwarte mit etwas Blütenhonig einstreichen.
6. Zum Schluss den Schinken im vorgeheizten Rohr bei 220° C Umluft braten, bis die Schwarte knusprig ist (zirka 15 Minuten), danach herausnehmen und servieren.