

Der Metzger und sein liebes Vieh





Metzgermeister und Fleischsommelier Philipp Sonntag aus Kißlegg zelebriert den Weg vom Tier zum Nahrungsmittel aus einer ungewohnten Perspektive.



Schon immer haben Tiere Philipp Sonntag fasziniert. Tierliebe, Achtung und natruwissenschaftliches Interesse prägen seinen Berufsalltag als Metzger.

»Ich liebe Tiere«, stellt der junge, tätowierte, bärtige Metzger beim Besuch in seiner Erlebnismetzgerei in Kißlegg erst einmal klar. »Ich habe großen Respekt vor dem Lebewesen und Fleisch sollte man sich nicht einfach hirnos reinpfeifen.« »Aha ...«, denke ich mir, das habe ich ehrlich gesagt nicht erwartet. Solch eine empathische, ja revolutionäre Aussage von einem Mann, dessen Beruf es ist, Tiere zu töten und zu Lebensmitteln zu verarbeiten? Habe ich etwa Vorurteile? Seine Homepage und sein Werdegang lesen sich besonders, gibt es bei ihm doch so faszinierende Dinge wie »Erlebniszerlegung« und »American Barbecue« zu sehen, und so habe ich eher ein genüssliches Gespräch über Fleischzuschnitte,

Gewürze und Grilltechniken erwartet, als ich durch die kleine Nebenstraße in Kißlegg auf die Metzgerei zugehe, aus der es verheißend nach Gewürzen riecht.

Über Nacht zum Geschäftsinhaber

Dass Philipp wie sein Vater, Großvater und die Generationen davor seit 1848 Metzger werden wollte, war ihm schon früh klar. »Ich gehe halt einfach gern mit Viechern um«, sagt er. Moment, widerspricht sich das nicht? »Nein«, hält er dagegen. »Es gibt viele Menschen, unter anderem Vegetarier, die Lust auf Fleisch haben, aber nicht wollen, dass wegen ihnen ein Tier gequält wird. Das geht mir genauso.« Und so stieg er nach der



Kotelett bleibt Kotelett – egal wie groß (oben). Mit Spaß bei der Arbeit! Das Wunder der Anatomie fasziniert Philipp jeden Tag aufs Neue. (rechts)



Realschule mit einem Bewusstsein in den Metzgerberuf ein, der ihn damals schon von seinen Altersgenossen abgrenzte. Konsequenter ging der junge Mann seinen Weg weiter, machte im Anschluss an die Lehre in fremden Betrieben den Meister, um dann in die elterliche Metzgerei einzusteigen. Als sich sein Vater mit nur Mitte 50 Jahren aus gesundheitlichen Gründen aus dem Betrieb zurückziehen musste, wurde Philipp über Nacht, mit gerade 27 Jahren, zum Hausbesitzer, Geschäftsinhaber und Arbeitgeber. In den nächsten fünf Jahren

ackerte er, wie er heute sagt, um »vom Jungspund zum Unternehmer« zu reifen. Geholfen hat ihm über diese schweren, herausfordernden Jahre, dass sein Vater über Jahrzehnte in die Metzgerei investiert und seinem Sohn einen gut bereiteten Boden hinterlassen hat. Philipp erkannte sehr bald, dass man »von Tradition nicht runterbeißen kann«. Eine völlig veränderte Marktsituation

seit Anfang der 90er-Jahre brachte ein regelrechtes »Metzgersterben« mit sich. Der Siegeszug des Lebensmitteleinzelhandels und der Discounter, die Frischfleisch sowohl in der Kühl- als auch an der Bedientheke für sich entdeckten, waren verantwortlich für den Untergang vieler traditionsreicher Dorfmetzger.

Ein Pionier des Barbecue-Trends

Nach einer Weile war die Leistung nicht mehr dem Umsatz angemessen, »es hat nur noch funktioniert, weil ich nicht investieren musste«, sagt der Metzgermeister rückblickend auf die schwierige Zeit. Doch dann sah er von der Ferne her, aus den USA, den Barbecue-Hype aufflammen. Die ersten Smoker kamen, vereinzelte Kunden fragten nach T-Bone Steaks und Tomahawks und anderen ausgefallenen geschnittenen Fleischstücken. Und Philipp Sonntag kam eine Idee: Er wollte den Weg vom Lebewesen bis zum Nahrungsmittel für seine Kunden erlebbar machen. »Wir haben gemerkt, dass wir hier in der Metzgerei etwas bieten

Was ist ein Fleischsommelier?

Frei übersetzt bedeutet Sommelier: Genussbegleiter. Da es so viele Einflüsse gibt, die für Geschmack, Mundgefühl und Bishaptik eine tragende Rolle spielen, weiß der Fleischsommelier nicht nur über den Fleischzuschnitt, sondern auch über das Tier, das am Anfang des Vorgangs steht, Bescheid. Wie ein Weinsommelier, der den Gast bei der Weinauswahl berät, sind Fleischsommeliers Experten in Sachen Fleisch, oder Metzgermeister mit Sahnehaube. Dieser Auszeichnung liegt eine 14-tägige Ausbildung zugrunde, die man in Deutschland im Bildungszentrum des Fleischerhandwerks in Augsburg absolvieren kann.



Ein Pionier der amerikanischen Schnitt- und Grilltechniken. Der junge Metzger aus Kifflieg hat den Trend als einer der ersten im Allgäu erkannt.

können«, erzählt er und weiter: »Unsere Kunden sollen wissen, was los ist, verstehen, was hier vor sich geht.« So ist bei ihm ein Grillkurs nicht einfach ein Grillkurs, sondern ein Mix aus Anatomie, Fleischkunde, Erlebniszerlegung und Kochkurs.

Genussbotschafter für Fleisch

»Die durchschnittliche Hausfrau gibt 12–14 Euro beim Metzger aus, ein Barbecue-Kunde geht selten unter 100 Euro raus«, so die rein rechnerisch pragmatische Aussage des Geschäftsmannes. Er wagt völlig neue Angebote, nahm Tierbesitzer und Hausfrauen bei der Zerlegung dazu, und erklärte am praktischen, anatomischen Beispiel wie Fleisch kochen funktioniert. Denn wenn man weiß, wo ein Fleischstück herkommt, weiß man, wie man es zubereiten muss, ob man es kurz braten, also auch grillen, kann oder ob es eine längere Garzeit braucht. Mit seinen völlig neuen Ideen wurde der Querdenker 2016 auf einer Innungsver-sammlung vom Korrespondent der All-

gemeinen Fleischerzeitung entdeckt und schaffte so ganz plötzlich den Sprung auf die Dozentenebene und begann bei der Innung Vorträge über Fleischzuschnitte zu halten.

»Sommelier« bedeutet »Botschafter« und so sieht sich Philipp Sonntag auch selbst. »Mir ist wichtig, dass meine Zuhörer verstehen, was das ist, was sie vor sich liegen haben.« Egal ob Grillkurs-teilnehmer, Metzgerkollegen oder auch Kinder, deren Bildung dem zweifachen Vater besonders am Herzen liegt. Für ihn kann man all diese Facetten seines Berufes unter dem Begriff »Fleischglück« zusammenfassen. Er kann stolz sein, mit seinen eher außergewöhnlichen Ansätzen ein bisschen als »Freak der Metzgerszene« zu gelten, in der er mittlerweile sogar international bekannt ist.

Das Team der »Fleischwölfe«

Ein persönliches Highlight für ihn selbst ist seine Mitgliedschaft im Metzger-nationalteam, dem »Butcher Wolf Pack« (Die Fleischwölfe), mit dem

die besten Metzger Deutschlands 2018 in Belfast zur WM antraten. Dabei muss ein Team von sechs Personen in drei Stunden und 15 min ½ Rind, ½ Schwein, ein Lamm und ein Hähnchen in so viele küchenfertige Teile wie möglich zerlegen. Auch wenn es bei dieser ersten Teilnahme nicht für den Titel gereicht hat, war die Teilnahme ein vorläufiger Höhepunkt seiner Karriere. Und ob er für uns einen Tipp hat, wie wir denn nun unsere Steaks und Braten aus dieser ungewöhnlichen Perspektive betrachten sollen? Er lacht und lädt uns ein, doch einfach an einem seiner »Fleisch-erlebnis-Seminare« teilzunehmen. Für den Hausgebrauch hat er augenzwinkernd folgenden Rat für uns: »Am bestem schneidet man ein Stückchen rohes Fleisch ab und kaut darauf rum! Ist es zart wie Carpaccio, kann man es kurz braten, ist es zäh, muss man es schmoren. Man muss nur wissen, was für welches Gericht geeignet ist. Denn das ganze Tier ist ein Edelteil.«

Text: Isabel Koch; Fotos: Isabel Koch (1), Stefan Kubn (2), Matthias Leicht (1), Sven Tholius (1) 8

Fleischkunde für Fleischkunden

Das Steak



Philipp Sontag hat für *«Allgäuer in»* das Steak aus Metzgersicht beleuchtet: »Im üblichen Sprachgebrauch ist der Begriff »Steak« dem Rind vorbehalten, andernfalls wird die Tierart üblicherweise mit genannt.

Per Definition ist ein Steak ein Stück Fleisch zum Kurzbraten für die Pfanne oder den Grill. Das bedeutet, ein Stück Muskelfleisch, von welchem Körperteil auch immer, das zart genug ist, dass es roh verzehrt werden könnte.

Beim Kurzbraten wird das Fleisch nur so weit gegart, wie man es seiner

Lieblingsgarstufe entsprechend gerne mag (s. Gartabelle).

Grundsätzlich gibt die Anatomie des Tieres die Größe des Steaks vor. Wenn es für eine Portion zu groß wäre, ähnlich wie bei

einem Braten, wird dann eben das fertige Stück portioniert und verspeist. Man kann also nicht wie oft im Haushalt üblich ein oder zwei Steaks pro Person kalkulieren, da diese enorm unterschiedliche Gewichte haben können. Ein gutes Beispiel ist das Kotelett. Ein Rinderkotelett kann bis zu 1,5 kg wiegen, das sind mehrere Portionen, das Schweinekotelett mit 300 bis 400 g inkl. Knochen wäre eine Portion. Vom Lammkotelett hingegen braucht man schon mehrere, um satt zu werden. Die Steaks aus dem Rücken und Beckenbereich, wie Filet, Roastbeef und Hüfte, sind allseits bekannt. Die neuen internationalen Schnitte eröffnen viele neue Möglichkeiten, sich kulinarisch auszutoben. Ob Flanksteak, Entrecote, Denver Cut oder Cuscino. Andere Länder, andere Schnitte. Aber die Tiere sind anatomisch überall gleich. Also ist ein Steak, egal von welchem Teil es ist und wie es zugeschnitten ist, doch nichts anderes als ein Fleisch zum Kurzbraten.«

Deutsch	Englisch	Französisch	Kerntemperatur
blutig	raw / blue	bleu / cru	ca. 48 °C
fast blutig	medium rare	saignant	ca. 52 °C
rosa	medium	à point / anglaise	ca. 56 °C
innen leicht rosa	medium well	demi anglais	ca. 60 °C
durch	well done	bien cuit	über 64 °C



Rinderkotelettrückwärts

Das Rinderkotelett mit Salz einreiben. Im Backofen oder Grillgerät mit Deckel (indirekt) bei 120 °C (Ober-/Unterhitze) bis zu einer Kerntemperatur von 52 °C sanft vorgaren. Bei dieser Größe dauert die erste Garphase etwa 80 bis 90 Min. Der Einsatz eines Kernthermometers ist Voraussetzung für ein sicheres Garergebnis.

Im Anschluss wird das Kotelette von allen Seiten kross angebraten. In der Glut funktioniert das am besten. Die Pfanne auf dem Küchenherd kann das natürlich auch! Nach dem Anbraten hat das Kotelett eine Kerntemperatur von 55 bis 57 °C (medium).

Text: Philipp Sontag; Fotos: Stefan Kuhn (2); Hintergrundbild: Stefan Kuhn 8



Feurige Chili-Marinade

Steaks und Koteletts schmecken mit dieser scharfen Marinade doppelt gut. Die Sojasauce bringt eine raffinierte, asiatische Komponente mit ins feurige Rezept.

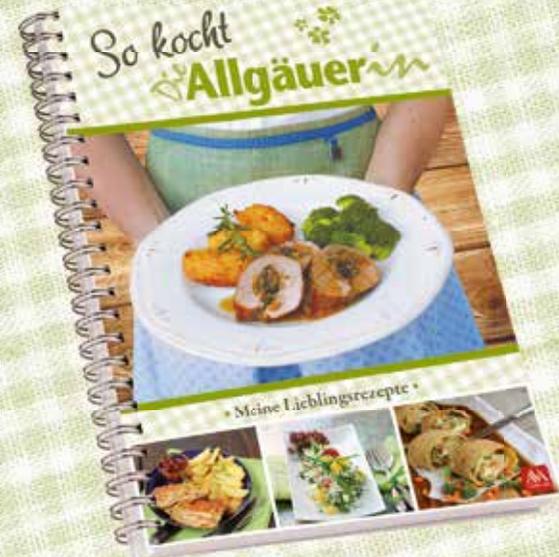
Zutaten für 4 Schweinekoteletts oder Steaks:

- 80 ml Sojasauce, 2 EL Zitronensaft,
- 1 EL Sonnenblumenöl,
- 2 Chilischoten (Habanero, Jalapeno oder Peperoni),
- 3 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehe,
- 1 TL Kümmel gemahlen, 2 TL Cayenne-Pulver,
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Sojasauce, Sonnenblumenöl und Zitronensaft in eine Schale geben.
2. Die Chilis aufschneiden und die Samen herausstreichen.
Tipp: Am besten Einweghandschuhe tragen und nicht in die Augen fassen. Die entkernten Chilis klein schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und mit einem Messer klein hacken.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in die Schale mit der Sojasauce geben und kurz durchrühren. Mit Kümmel, einer Prise schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Vorsichtig abschmecken, es kann sehr scharf sein.
5. Salz nur bei Bedarf und in kleinen Mengen verwenden. Die meisten Sojasaucen sind von Haus aus recht salzig. Falls Süße fehlt, mit etwas Honig nachwürzen.
6. Das Fleisch in die Marinade geben, wenden und die Oberseite mit einem Löffel übergießen. Die Zwiebeln sollten unter und auf dem Grillgut liegen. Zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
7. Die Steaks eine halbe Stunde vor dem Grillen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Rezept: Isabel Koch; Foto: zia_shusha/stock.adobe.com



Für alle Kochfans haben wir die beliebtesten Rezepte aus zehn Jahren »Die Allgäuerin« zusammengestellt: feine Suppen und Salate, herzhaftes Fleisch, Fisch und frisches Gemüse, schnelle und einfache Gerichte und besondere Köstlichkeiten rund ums Jahr.



*inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

162 S., 14,8 x 21 cm,
Spiralbindung, Best.-Nr. 0275,
Preis: 14,50 Euro*



Illustration: Anja Kaiser - Fotolia.com

Direkt bestellen unter
Tel. (08 31) 5 71 42 -13



Fax: (08 31) 5 71 42 -22 • E-Mail: vertrieb@ava-verlag.de
Shop unter www.ava-verlag.de
AVA-Agrar-Verlag-Allgäu GmbH
Porschestraße 2 • 87437 Kempten