

## Suure Mocke

# Ein starkes Stück

Er muss einige Tage ins Bad aus kräftigem Wein und Essig. Das macht diesen Braten zart und verleiht ihm das unvergleichliche Aroma, dem der suure Mocke seinen Namen verdankt. Im «Löwen» in Heimiswil BE wird ein Meisterstück serviert.

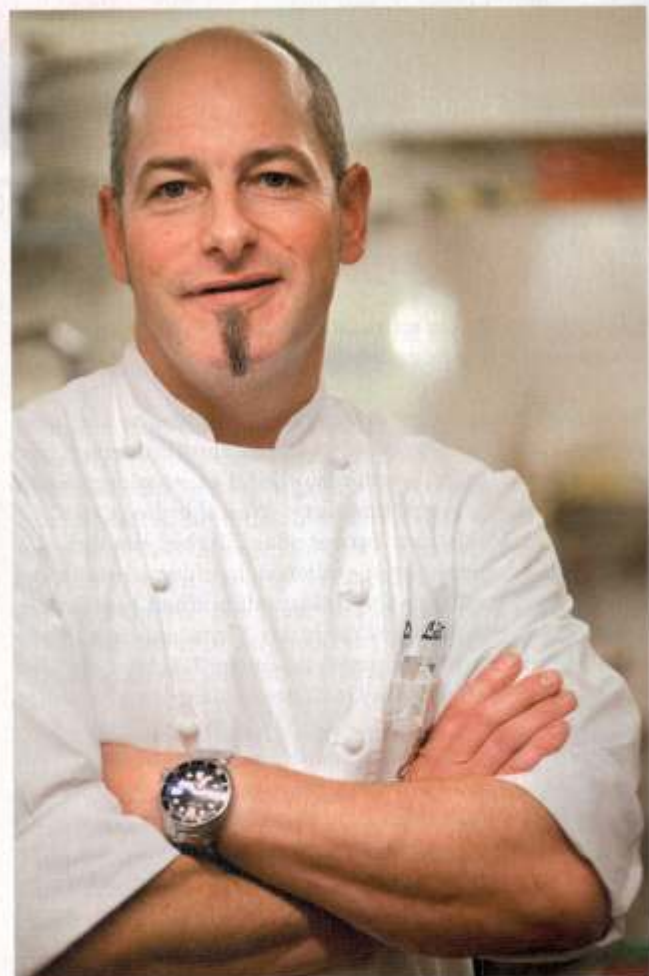
Text: Christiane Binder | Fotos: Annette Fischer

**E**in Mocke, das Wort sagt es schon, ist ein rechter Brocken. Zur Zubereitung eines suure Mocke braucht es dickbauchige Schüsseln und Pfannen, ideal ist eine Riesenküche, wie Daniel Lüdi sie hat. Mit einem Handgriff wuchtet er 1,5 Kilogramm Rindfleisch auf eine Platte, die Ration «Mocke nach Löwen-Art» für vier Personen. Nach einer Woche in der Marinade aus Rotwein, Essig und Gemüseeinlage hat das dralle Stück eine zarte Fliederfarbe angenommen.

Der 47-jährige Daniel Lüdi führt zusammen mit seiner Frau Brigitte in Heimiswil BE den «Löwen» in der vierten Generation, der erste Lüdi kam 1887. Die Wirtschaft mit dem Tavernenrecht seit 1669 war eine Institution und ist noch heute ein Prachtgasthof wie aus dem Bilderbuch, der sogar in Heimiswil heraussticht. Dem Ort, wo die «appetitlichsten Bauernhäuser der Welt» stehen, behauptete der Pfarrer und Schriftsteller Jeremias Gotthelf (1797–1854).

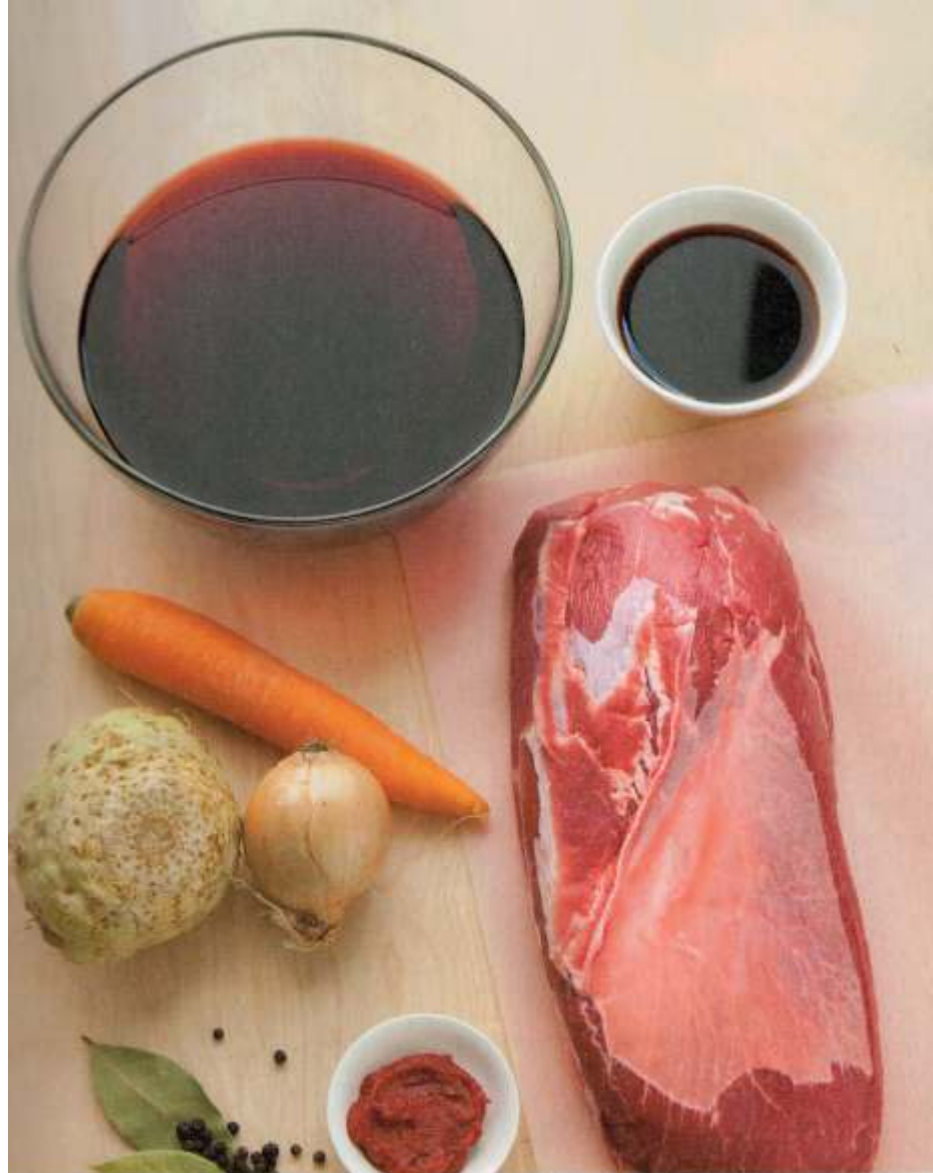
Der feinfühligste Beobachter der Emmentaler Bauersleute des 19. Jahrhunderts ist der Schutzpatron der regionalen Küche. «Mahlzeiten bildeten einen Glanzpunkt im Leben so vieler», schreibt er in «Uli der Pächter». Auch «Löwen»-Wirt Daniel Lüdi wirbt mit dem Slogan «Essen wie bei Gotthelf», der eine Zeit lang Pfarrverweser im nahen Herzogenbuchsee war. Lüdi führt Besucher gern in eines der eichengetäferten Stübchen, «hier wurde in den 50er-Jahren die Versöhnungsszene aus «Uli der Knecht» für den Film mit Lilo Pulver gedreht».

Obwohl Gotthelf nie im «Löwen» eingekehrt sei, wie Daniel Lüdi sagt, ist der Herr Pfarrer mit Sicherheit bei manchem Sauerbraten genauso schwach geworden wie alle seine Schäflein im blühenden Emmental. Die Kühe hier



Daniel Lüdi bereitet im Gasthof Löwen in Heimiswil BE den Sauerbraten nach einem alten Familienrezept zu.





Damit setzt Daniel Lüdi den Mocke an: Kräftiger Rotwein und starker Essig, Rindsschulter, Tomatenpüree, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Zwiebel, Sellerie und Karotte. Für die Sauce bereitet der Koch Kalbsfond zu.

gaben so viel Milch, schreibt er, dass die Mägde den Überschuss einfach auf den Mist leerten.

Routiniert begutachtet Daniel Lüdi den Mocke von allen Seiten. Tipptopp. Die dünne Fettschicht bilde einen perfekten Schutz beim Schmoren, erklärt er, «vor dem Essen kann man sie ja wegschneiden». Was allerdings ein Stilbruch wäre. Die Basler, Berner oder Zürcher, die den «Löwen» gerne frequentieren, wollen sich fühlen wie bei einer echten Sichlete. Bei den von Gotthelf bildhaft beschriebenen tagelangen Gelagen nach der Ernte mussten Bauer oder Pächter die Helfer gratis bewirten. Tischten die Herren zu wenig auf, war das Gesinde ein Jahr lang beleidigt.

«Schmorbratengerichte waren für eine Weile etwas aus der Mode», sagt Daniel Lüdi, «aber auf einmal kommt man wieder auf den Geschmack.» Er selbst ist ein fortschrittlicher Mensch, herumgekommen in der Welt, bis nach Australien, er absolvierte eine Lehre im Berner Hotel Schweizerhof, schloss Wein- und Wirteschule ab, lernte Bäcker, Konditor und Confiseur und kehrte erst mit 30 nach Heimiswil zurück. Die alte «Löwen»-Küche ist mit einem modernen Induktionsherd bestückt, und Lüdi kreiert gerne Gerichte mit exotischen Zutaten wie dem japa-

nischen Meerrettich Wasabi. Dennoch, findet er, dürfe man ein Haus wie den «Löwen» nicht ohne die Klassiker führen, «Gerichte, die auch in 100 Jahren noch schmecken». Der Löffel Tomatenpüree sowie das bisschen Maizena-Express für die Sauce seines sauren Mocke sind für ihn erlaubte Konzessionen an moderne Verhältnisse, «wir kochen ja auch nicht mehr überm offenen Feuer».

Eigentlich müsste der saure Mocke ausgestorben sein. Bei den Bauern früher war die Marinade lediglich ein Mittel, das viele Fleisch zu konservieren, das bei den jährlichen Hausschlachtungen anfiel. Heute, wo jeder seinen Kühlschrank hat, könnte man sich die Mühe sparen. Aber die einstige Notlösung erlebt bezeichnenderweise überall dort eine Renaissance, wo die Mundart noch hochgehalten wird. Den Sauerbraten mit seinem herben Essigaroma zu einer Art kulinarischen Rebell gegen das globale Einerlei zu stilisieren, ist vielleicht zu viel des Guten. Aber der Mensch mag das am liebsten, was ihm die Mutter als Kind servierte. Dem Rheinländer schmeckt der Sauerbraten aus Pferdefleisch mit Rosinen in der Sauce, die der Schwabe mit Rahm verfeinert, der Bayer schwört auf Schweinskeule, der Thurgauer wünscht das Stück in Apfelwein und Apfelessig mariniert.



## Suure Mocke Rezept von Daniel Lüdi

Hauptgericht für 4 Personen

- 200 g Gemüse, z. B. Zwiebeln, Karotten, Sellerie
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 1,5 kg Rindsschmorbraten von der Schulter
- 1 l Rotwein
- 1 dl Rotweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Tomatenpüree
- 3 dl Kalbsfond
- 2 EL Saucenbinder Express
- 1 TL Butter, kalt

1. Eine Woche im Voraus für die Marinade Gemüse in Würfel schneiden. Gewürze in ein Stück Gaze geben und dieses mit Küchenschnur zubinden. Fleisch, Gemüse und Gewürzsäcklein in ein hohes Gefäss geben. Wein und Essig dazugiessen. Der Braten sollte bedeckt sein. Gut verschliessen. Im Kühlschrank 1 Woche marinieren, dabei täglich wenden.

2. Am Zubereitungstag Fleisch aus der Marinade heben. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb in eine Pfanne giessen und aufkochen. Gemüse beiseitestellen. Marinade mit

einer Schaumkelle abschäumen und durch ein feines Sieb abgiessen.

3. Backofen auf 150 °C vorheizen. Öl im Bräter erhitzen. Fleisch rundum anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen. Gemüse im selben Öl anbraten. Tomatenpüree begeben und mitbraten. Mit etwas Marinade ablöschen und einkochen lassen. Fleisch begeben. Restliche Marinade nach und nach begeben und etwas einkochen lassen. Kalbsfond dazugiessen. Zugedeckt in der Ofenmitte ca. 2½ Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist.

4. Zum Servieren Fleisch aus dem Fond heben und warm stellen. Bratsud und Gemüse durch ein Sieb streichen. Aufkochen. Saucenbinder und Butter begeben. Köcheln lassen, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch tranchieren und mit der Sauce servieren.

### TIPPS

- Wenn die Sauce zu wenig sauer ist, etwas Rotweinessig begeben.
- Dazu passt Kartoffelstock.

**Zubereitung ca. 50 Minuten**  
**+ 1 Woche marinieren**  
**+ ca. 2½ Stunden schmoren**

Pro Person ca. 81 g Eiweiss, 28 g Fett,  
14 g Kohlenhydrate, 3250 kJ/780 kcal

Daniel Lüdi arbeitet nach altem Familienrezept, das heisst, er nimmt das Schulterstück vom Rind, gut abgehangen, entweder Spitz oder, besser, Filet. Mit Rind meint er nicht die Kuh, wie der Städter denken könnte, sondern ein quasi jungfräuliches Tier, das noch kein Kalb geboren hat. Wie seine Vorfahren arbeitet Lüdi ohne Stoppuhr und Feinwaage, «meine Vorgaben sind Richtwerte, ein Mocke nimmt so schnell nichts krumm». Vergisst man ihn einen Tag in der Marinade, «dann geht auch nichts schief».

### Schwarze Flecken dürfen sein

Mit Schwung schüttet er nun die Marinade, einen guten Liter, in einen hohen Topf, vom ausgelösten Fleischeiweiss ist sie milchig-trüb und, wie der Mocke, vom Rotwein erötet. Nachdem er das Gemüse herausgefischt hat, macht er sich ans Klären, kocht die Marinade also auf und schöpft den Schaum mit der Kelle ab. «Man sollte einen kraftvollen Roten nehmen», sagt Daniel Lüdi. Stilecht wäre ein Franzose: Gotthelfs Dörflier sprachen ihrem aus Frankreich importierten Wein in rauen Mengen zu, der Pfarrer führte einen permanenten Kleinkrieg gegen die Trunksucht. Auch der Essig darf kein Schwächling sein, «bei dem man durch die Flasche hindurchsehen kann», schliesslich heisst es Sauerbraten, nicht Süssbraten. Lüdis Vorschlag, ein Dezi

pro Liter Wein, ist eher vorsichtig, im Privathaushalt kann die Säuredosis nach Gusto erhöht werden.

Während des Anbratens wendet Lüdi den Mocke fünf Minuten in der Pfanne. Unter Zischen entfaltet sich jener verführerische Bratenduft, der die Gäste des «Löwen» seit Jahrhunderten betört. Schwarze Flecken auf dem Fleisch seien kein Drama, sagt Lüdi, «das kommt vom Rotwein». Mit fünf Fingern streut er Salz über den Braten, «der kann was vertragen», und hievt ihn in den Schmortopf. Bei 150 Grad wird er in der geklärten Marinade samt Gemüse zwei Stunden im Ofen vor sich hin bräunen.

Die Emmentaler Bäuerin wäre früher seelenruhig zur Kirche gegangen, eine Viertelstunde Verspätung vertrage der Braten bei der Gartemperatur problemlos, sagt Lüdi. Ernst werde es erst bei der Sauce, «die braucht Kraft, man muss sie spüren». Lüdi kocht den Bratensud auf, gibt nach und nach Saucenbinder und Butterflöckli dazu. Rühren, Mischen, Ablöschen, «alles Gefühlssache», fertig. Glänzend und leicht fliesst sie wie eine kastanienbraune Decke über den saure Mocke, der auf seinen ersten und letzten Auftritt wartet. Im Ofen um ein Drittel geschrumpft, ist und bleibt er ein grosses Stück Emmentaler Küche.



Das angebratene Fleisch kommt in den Bräter und wird mit Gemüse und gekochter Marinade gegart.