

BART VAN OLPHEN

FRISCH



AUS DER

DOSE

50 REZEPTE UND GESCHICHTEN

VOM FISCH



FRISCH AUS DER DOSE





# INHALT

EINLEITUNG	5
RÜCKBLICK	9
VOM BLECHSCHMIED ZUM AUTOKLAV	11
DIE JAHRESZEIT IN DER DOSE	15
HOLLÄNDISCHE KÜSTEN UND PORTUGIESISCHE FISCHER	17
KOCHEN MIT DOSENFISCH	23

THUNFISCH 24

SARDELLEN 46

MIESMUSCHELN 62

LACHS 72

MAKRELE 82

SARDINEN 96

KRUSTENTIERE 120

SHELLFISCH & KABELJAU 132

HERZMUSCHELN 140

HERING 150

DANK 158



# THUNFISCHSPAGHETTI MIT KAPERN UND OLIVEN

HAUPTGERICHT  
FÜR 4 PERSONEN

- |  |   |
|--|---|
| 1 Schuss Olivenöl  | 2 TL Kapern                                   |
| 2 TL Tomatenmark   | 4 EL schwarze Oliven ohne Stein, fein gehackt |
| 2 Paprika, entkernt und in kleine Stücke geschnitten             | 1 Lorbeerblatt                                |
| 3 Dosen Thunfisch in Olivenöl (je 100 g), mit der Gabel zerteilt | 500 g Spaghetti                               |
| 1 Dose (400 g) passierte Tomaten                                 | 100 g Parmesan, gerieben                      |
|  | Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle      |

- Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Das Tomatenmark 1 Minute im Öl rösten.
- Die Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten mitgaren.
- Den Thunfisch zugeben und mit der Paprika vermengen.
- Passierte Tomaten, Kapern, Oliven und Lorbeerblatt hinzufügen und alles vermengen.
- Die Sauce bei kleiner Hitze köcheln.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.
- Die Spaghetti nach Packungsanleitung darin bissfest garen.
- Die Spaghetti abgießen und zur Sauce geben. Alles gut vermengen.
- Mit Pfeffer würzen.
- Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.







# SARDELLEN MIT GNOCCCHI UND SALBEI

HAUPTGERICHT  
FÜR 4 PERSONEN

1 Dose Sardellenfilets in  
Olivenöl (50 g)  
Milch (zum Entsalzen der  
Sardellen)  
250 g Butter

1 Bund Salbei, Blätter abge-  
zupft  
500 g Gnocchi  
ein paar Stängel glatte Petersilie  
weißer Pfeffer aus der Mühle

- Die Sardellen gegebenenfalls in lauwarmem Wasser oder in lauwarmer Milch kurz entsalzen. Trocken tupfen.
- Die Butter klären. Dafür die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen (nicht braun werden lassen!). Die Pfanne vom Herd nehmen und die schaumigen, festen Milchbestandteile mit einem Löffel abschöpfen.
- Dann die Pfanne mit der geklärten Butter wieder auf den Herd stellen und die Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Salbeiblätter herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
- Auf vier Teller verteilen und mit der Salbeibutter übergießen. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.
- Die Gnocchi mit Salbeiblättern und Sardellen anrichten und sofort servieren.





FISCHART	Ketalachs, Buckellachs und Rotlachs
LATEINISCHER NAME	<i>Oncorhynchus keta</i> , <i>Oncorhynchus gorbuscha</i> und <i>Oncorhynchus nerka</i>
FANGMETHODEN	Treibnetze und Ringwaden
MSC	Verschiedene Lachsfischereien in Alaska und Kanada (nähere Informationen zum MSC siehe Seite 161)
BELIEBTE DOSENVARIANTEN	Lachs in Wasser, Lachs ohne Haut und Gräten in Wasser

**LACHSFISCHEREIEN IN ALASKA HALTEN SICH BEREITS SEIT 1959 AN STRENGE FANGAUFLAGEN.**

# L A C H S

LIEBHABER VON LACHSKONSERVEN haben heutzutage die Qual der Wahl, denn die Supermärkte scheinen immer mehr Varianten anzubieten: wilder Buckellachs, wilder Rotlachs, herkömmlicher Lachs und Zuchtlachs. Einige Hersteller geben sogar die verwendete Lachsart an – eine nützliche Information für Verbraucher, da manche Lachsarten besser schmecken als andere. Ebenso nützlich ist der Hinweis, ob der Fisch mit oder ohne Gräten konserviert wurde. Durch Erhitzung werden die Gräten weich und verdaulich und sind außerdem sehr nahrhaft.

Wildlachse müssen in ihrem Leben viel schwimmen, was sich am Fleisch bemerkbar macht. Ihr festes Fleisch hat in der Regel einen intensiveren Geschmack als das von Zuchtlachsen. Zuchtlachse können von überall her stammen. In den europäischen Zuchtbecken findet sich in der Regel Atlantischer Lachs (*Salmo salar*). Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, im Supermarkt auf eine Dose mit diesem Zuchtlachs zu stoßen, relativ gering. Die meisten Lachskonserven enthalten Wildlachs aus den Küstengewässern und Flüssen Alaskas, die zu den reinsten der Welt zählen – nicht unwichtig, denn das Fett nimmt schnell Verunreinigungen auf. Alaskalachs ist nicht gefährdet, denn die Fischereien dort halten sich bereits seit 1959 an strenge Fangauflagen. Wissenschaftler und Fischer, häufig Inuit, kontrollieren bereits seit vielen Jahren, wie viele Lachse jährlich durch die vielen Flüsse zu ihren Laichgebieten schwimmen. Anhand dieser Daten werden die Fangquoten festgelegt – eine Vorgehensweise, die zum begehrten MSC-Siegel führte.



# MAKRELE MIT WOK-GEMÜSE UND CHILISAUCE

HAUPTGERICHT  
FÜR 4 PERSONEN

200 g Zuckerschoten  
200 g Brokkolini, der Länge  
nach in feine Streifen  
geschnitten (ersatzweise  
Brokkoli)  
Sesamöl  
2 Zwiebeln, in feine Scheiben  
geschnitten

1 TL Sojasauce  
2 Dosen Makrelenfilets in  
Olivenöl (je 125 g), abge-  
tropft und in Stücke zerteilt  
Lauchsprossen (nach Belieben)  
ChilisaUCE  
Salz und schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

- Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Zuckerschoten und Brokkolini darin nacheinander bissfest garen. Das Gemüse aus dem Topf heben und trocken tupfen.
- Etwas Sesamöl im Wok erhitzen, die Zwiebeln bei großer Hitze pfannrühren, bis sie goldbraun sind. Beiseitestellen.
- Mehr Sesamöl in den Wok geben und Zuckerschoten und Brokkolini bei großer Hitze pfannrühren. Die Zwiebeln zugeben und alles mit der Sojasauce ablöschen. Den Wok vom Herd nehmen und das Gemüse mit schwarzem Pfeffer würzen.
- Das Gemüse auf vier Teller verteilen. Die Makrele auf dem Gemüse verteilen und mit den Lauchsprossen, falls verwendet, bestreuen. Mit der ChilisaUCE servieren.







# CHAMPIGNONS MIT KREBSFLEISCH, KNOBLAUCH UND KÄSE

HAUPTGERICHT  
FÜR 4 PERSONEN

20 große Champignons  
Saft von 1 Zitrone  
2 Dosen Krebsfleisch (je 170 g),  
abgetropft  
2 EL Olivenöl  
1 EL sehr fein gehackter  
Knoblauch  
2 EL fein gehackte glatte  
Petersilie

1 Prise Cayennepfeffer  
100 g Hartkäse (vorzugsweise  
Gruyère), gerieben  
2 EL in feine Röllchen geschnit-  
tener Schnittlauch  
Salz

- Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- Die Stiele der Champignons entfernen. Die Hüte mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Zitronensaft und etwas Salz dazugeben.
- Die Champignons 2 Minuten darin blanchieren, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen.
- Das Krebsfleisch mit Olivenöl, Knoblauch, Petersilie, Cayennepfeffer und etwas Salz verrühren.
- Die Champignons mit der Krebsfleischmischung füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Etwa 7 Minuten im Backofen rösten. Eventuell kurz unter dem Backofengrill gratinieren, damit der Käse leicht bräunt.
- Mit dem Schnittlauch garnieren.







Mitteleuropa sind sie nur schwer zu finden. Am besten versucht man es bei gut sortierten Fischhändlern, übers Internet oder in einem der vielen spanischen Delikatessenläden, die oft Muschelkonserven führen. Dort deckt man sich am besten auch gleich mit Chorizo und einer Packung spanischem Reis ein und hat gleich alle Zutaten für einen Reis mit salzigen Herzmuscheln und Miesmuscheln beisammen.

Mit einem Glas Weißwein lässt sich diese spanische Spezialität mit niederländischen Wurzeln hervorragend genießen.

#### HARKEN IM WATTENMEER

Der fotogene Sjors führt seinen Rechen mit rhythmischen Bewegungen über den nicht gerade ebenen Meeresgrund der Engelsmanplaat, einer Sandbank zwischen Schiermonnikoog und Ameland. Dabei steht er bis zu den Knien im schnell ansteigenden Wasser. Noch ein paar Harkbewegungen und dann kehrt er mit einem Schlauchboot voller Herzmuscheln zum Mutterschiff zurück. Die Harktechnik sorgt dafür, dass genügend Herzmuscheln für die Austernfischer zurückbleiben. Darüber hinaus haben die Fischer Vereinbarungen getroffen, bestimmte Sandbänke gänzlich in Ruhe zu lassen und sich an die vorgegebenen Fangquoten zu halten. Die MSC-zertifizierten Herzmuschelfischereien im Wattenmeer sind ein leuchtendes Beispiel für umweltgerechten Muschelfang.



