



DER GANZE FISCH



Rezepte
von der Flosse
bis zur Kieme

Josh Niland

Fotografien von Rob Palmer

PRESTEL
MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK



INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9

Das Wissen **12-79**

Warum <i>nicht</i> Fisch?	15
Fischkauf	23
Fisch lagern & reifen	29
Fisch als Fleisch	37
Fisch pökeln	57
Fischinnereien	63
Fischprobleme	77

Die Rezepte **80-245**

Roh, gepökelt & eingelegt	83
Pochiert	105
Gebraten & frittiert	131
Gegrillt	177
Im Backofen gegart	209

Anhang	247
Register	251
Danksagung	255



FISCHKAUF

Einer meiner Lieblingsmomente ist der, wenn ich am Morgen von meinem Fischeinkäufer die Liste mit den verfügbaren frischen Fischen bekomme. Die Zusammenarbeit mit ihm ist besonders wichtig, um die richtigen Kaufentscheidungen für das Restaurant und die Fish Butchery treffen zu können. Zudem arbeiten wir auch direkt mit lokalen und auch Fischern in anderen Staaten zusammen. So können wir größere Mengen beziehen und sparen etwas Geld im Vergleich zum Einkauf auf dem Markt, wo ja auch die Zwischenhändler etwas auf den Preis draufschlagen (müssen).

Davon abgesehen ist uns aber auch der regelmäßige direkte Austausch mit den Fischern wichtig. Denn so bekommen wir einen Einblick in deren Welt und ein Verständnis für ihre Schwierigkeiten, etwa im Zusammenhang mit dem Wetter oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen. Und dadurch fällt es uns wiederum leichter, den tatsächlichen Wert des Produkts Fisch zu erfassen, und wir wissen, warum eine bestimmte Fischart etwa gerade nicht verfügbar ist. Durch den direkten Kontakt zwischen Küche und Fischern ist es zudem leichter, auch die Mitarbeiter im Restaurant über die Besonderheiten und die Herkunft verschiedener Fischarten aufzuklären. Dieses Wissen können unsere Mitarbeiter dann an die Kunden weitergeben –

und es gibt fast nichts, das mehr Eindruck macht, als den Gästen den Namen des Fischers sagen zu können, der ihr Abendessen gefangen hat.

Das Wissen über die Herkunft des Fisches kann zudem auch Hinweise auf das Geschmacksprofil geben. Wenn man weiß, dass der Fisch zuvor vor allem Schalentiere oder Seegras gefressen hat, ist es einfacher, bestimmte Geschmacksnuancen im Fleisch des Fisches zu erkennen. Und wenn man weiß, wie genau sich das Geschmacksprofil des Fisches zusammensetzt, ist es einfacher, die perfekte Zubereitungsmethode und die geschmacklich am besten harmonisierenden Beilagen zu wählen. Denn bisher wird der Geschmack von Fisch oft nur als blättrig oder weich beschrieben und nicht mit den richtigen Worten, die etwas über das potenzielle Geschmacksprofil aussagen und Kunden bei der Kaufentscheidung unterstützen. Ganz zu schweigen davon, dass viele Fischarten aufgrund ihres untypischen Geschmacks einen schlechten Ruf haben und als zweitklassig abgetan werden.

Bevor wir aber hier weiter in die Tiefe gehen, ist es zunächst wichtig zu verstehen, was bei Fisch allgemein im Hinblick auf die Qualität zu beachten ist. Als Kunde braucht man das richtige Wissen, um richtig guten Fisch zu kaufen – auf den folgenden Seiten finden Sie alle Details dazu!

1. Frischer Fisch ist mit einer glänzenden, transparenten Schleimschicht überzogen – das ist das erste Anzeichen für qualitativ hochwertige Ware.

Dieser Aspekt lässt sich ganz einfach überprüfen, indem man sich den Fisch vor dem Kauf genau ansieht. Die Schleimschicht, mit der Fische normalerweise überzogen sind, war für mich zu Beginn ein großes Mysterium. Im Grunde handelt es sich dabei aber einfach um eine Schutzschicht für den Fisch im offenen Meer, an der Krankheitserreger »kleben« bleiben. Zudem greifen Antikörper und Enzyme im Schleim Krankheitserreger aktiv an. Wenn sich die Schleimschicht ablöst, wird der Fisch auch die Krankheitserreger los, und es bildet sich eine neue Schleimschicht. Offensichtliche Beschädigungen der Schleimschicht weisen auf einen unvorsichtigen Umgang, zu langen direkten Kontakt mit Eis oder einen Transport oder eine Lagerung bei variierenden Temperaturen hin.

2. Die Augen des Fisches sind ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht herauszufinden, ob er gesund und frisch ist.

Die Augen eines Fisches sollten prall, feucht, klar und glänzend aussehen und nicht eingesunken sein. Wenn ein Fisch ansonsten perfekt aussieht und nur die Augen leicht trüb sind, deutet das darauf hin, dass er lediglich nach dem Fang zu schnell gekühlt wurde.

Anmerkung: Entdeckt man auf dem Markt oder beim Fischhändler einen Fisch, der toll aussieht, aber bei dem die Augen deutlich aus den Augenhöhlen hervortreten, muss das nicht unbedingt heißen, dass er nicht mehr gut ist. Das ist vielmehr oft auf das sogenannte Barotrauma zurückzuführen: Dazu kommt es, wenn Tiefseefische in großer Tiefe gefangen werden, wobei der Druckunterschied, zu dem es kommt, wenn sie an die Oberfläche gebracht werden, dafür sorgt, dass sich die Augen (und oft auch der Magen) nach außen wölben.



Eine Frage der Wahrnehmung

Ein gutes Beispiel für eine verzerrte Kundenwahrnehmung, die wir in der Fish Butchery bemerkt haben, ist die Rotbarbe, ein beliebter und bekannter Speisefisch, den man im Englischen unter der Bezeichnung »red mullet« kennt. Wenn Kunden den Namen lesen, denken sie meist sofort an die Meeräsche, im Englischen »mullet« – und sind überzeugt, dass sie auch bei der Rotbarbe den typischen erdigen, schlammigen Geschmack der Meeräsche zu erwarten haben. Dabei ist ganz das Gegenteil der Fall: Da sich die Rotbarbe zu einem Großteil von Schalentieren ernährt, weist das Geschmacksprofil des Fisches Aromen auf, die an Hummer, Krabben oder Garnelen erinnern. Man sollte unbedingt mit seinem Fischhändler sprechen, um nicht in ähnliche Fallen zu tappen.

3. Frischer Fisch sollte nicht »fischig« riechen.

Da einem nicht jeder Fischhändler seine Ware in die Hand gibt und genau unter die Lupe nehmen lässt, ist eine weitere gute Möglichkeit, um die Frische und Qualität des Fisches zu beurteilen, sich auf seine Nase zu verlassen. Sogar wenn man Fisch bis zu 20 Tage reifen lässt, riecht er, wenn man alles richtig gemacht hat, nach so gut wie nichts. Fisch sollte höchstens leicht nach Meerwasser oder mineralisch riechen, vergleichbar etwa mit Gurke oder Petersilie. Wenn Fisch »fischig« riecht (siehe Seite 78), also im Geruch an Ammoniak oder oxidiertes Blut erinnert, sollte man besser die Finger davon lassen. Denn leider kann man, wenn der Fisch einmal so riecht, kaum mehr etwas tun, um ihn zu retten.

4. Leuchten rote Kiemen sind ein eindeutiges Anzeichen für frischen Fisch.

Fische filtern Wasser durch ihre Kiemen, in denen sich unzählige kleine Blutgefäße befinden. Diese nehmen den im Wasser enthaltenen Sauerstoff auf, und stoßen zugleich Kohlendioxid aus. Je röter die Kiemen sind, desto frischer ist der Fisch. Während die Schleimschicht außen am Fisch wünschenswert ist, sollten die Kiemen zudem trocken sein und sauber aussehen.





Hier sieht man die leuchtend roten Kiemen eines fangfrischen Echten Bonito.

5. Bei gefrorenem Fisch sind Gefrierbrand und Eiskristalle kein gutes Zeichen.

Sind auf gefrorenem Fisch Eiskristalle sichtbar, ist das meist ein Anzeichen dafür, dass er aufgetaut ist und dann wieder eingefroren wurde, was sich negativ auf die Qualität auswirkt. Allgemein ist im Hinblick auf den Geschmack und die Textur daher frischer Zuchtfisch oft besser als Fisch, der zwar in freier Wildbahn gefangen, aber dann eingefroren wurde. Einige Fischarten sind zudem besser zum Einfrieren geeignet als andere: Magere weiße Fische wie Snapper oder Kabeljau neigen dazu, durch das Einfrieren trockener zu werden, bei fettreicheren Sorten wie Thunfisch oder Makrele ist das nicht der Fall, sie können daher bedenkenlos auch eingefroren gekauft werden.

Wenn man hört, dass wir Fisch in der Fish Butchery und im Saint Peter sogar längere Zeit reifen lassen (siehe Seite 29), scheint es seltsam, die Wichtigkeit der Qualitätsmerkmale von frischem Fisch zu betonen. Allerdings bekommt nur absolut frischer Fisch durch das Reifen einen wirklich einzigartigen Geschmack und eine tolle Textur.

Und zum Schluss noch ein paar Gedanken zur Nachhaltigkeit. Für mich ist Nachhaltigkeit ein Thema, das von drei Seiten betrachtet werden muss. Zuerst sollte man sich über den Bestand der unterschiedlichen verfügbaren Fischarten informieren (dazu findet man online auch oft für lokale Gewässer Informationen). Zweitens sollte man sich darüber informieren, wie der Fisch gefangen wurde – mit großen Netzen oder einzeln mit der Angel? Und schließlich sollte man sich darum bemühen, in der Küche die Abfälle auf das absolute Minimum zu reduzieren. Das erreicht man, indem man bei der Vorbereitung sorgfältig mit dem Fisch umgeht, ihn richtig aufbewahrt, um die Haltbarkeit zu erhöhen, und im Optimalfall den ganzen Fisch verwertet – mehr Informationen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.



Kein Wasser, bitte!

Wenn Sie Fisch kaufen und diesen im Geschäft entschuppen und ausnehmen lassen, fragen Sie, ob das auch möglich ist, ohne den Fisch zu waschen. Sollte das nicht möglich sein, ist es besser, den Fisch selbst zu entschuppen und auszunehmen. Viele schrecken davor zurück, weil sie denken, dass das Ausnehmen und Entschuppen zu Hause dafür sorgt, dass das ganze Haus wochenlang nach Fisch riecht – aber wenn man alles richtig macht, riecht frischer ausgenommener Fisch sogar weniger als Fisch, der gewaschen und dann zum Transport in Plastik verpackt wurde.

AUFBAU DES GANZEN FISCHS

Wrackbarsch (2 Tage gereift).







1. Schuppen
2. Oberlippe
3. Zunge
4. Oberkiefer

5. Unterkiefer
6. Auge
7. Backenmuskel
8. Backe

9. Backe und Backenmuskel
mit Knochen
10. Kragen
11. Kiemenbacken

12. Herz
13. Knochenmark
14. Blut
15. Leber



16. Milz
17. Magen
18. Bauchlappen
19. Stielkoteletts

20. Bauchfilet
21. Bauchhöhlengräten
22. roter Muskel mit Gräten
23. Schwimmblase

24. Rückenfilet
25. stachelige Rückenflosse
26. weiche Rückenflosse
27. Bauchstück

28. Filetkoteletts
29. Schwanzfilet
30. Afterflosse
31. Haut



GRUNDLAGEN: POCHIERTER FISCH

Wenn man sich einmal mit den Grundlagen des Pochierens vertraut gemacht hat, eröffnet sich eine unglaubliche Bandbreite an möglichen Aromen und Zutaten – so dass ganz sicher für jede Fischart das Richtige dabei ist. Wenn man etwas Übung hat, kann man sich dann auch problemlos an so tolle Rezepte wie Fischcurry, Fischsuppe oder Fischkopfterrine heranwagen.

1.

Brühe oder Wasser und die gewünschten Aromageber in einen großen Topf geben, einen Deckel daraufsetzen und einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, den Deckel beiseitegeben und die Flüssigkeit auf 85 °C abkühlen lassen – dafür verwendet man am besten ein Küchenthermometer. Mit einer Küchenzange vorsichtig einen kleinen Teller in den Topf geben und darauf den Fisch platzieren. Den Deckel wieder auf den Topf geben und den Fisch je nach Dicke und Fischart etwa 6 Minuten pochieren.

2.

Den Fisch mithilfe eines Schaumlöffels herausnehmen, auf einen sauberen Teller geben und mit der Hautseite nach oben 4 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Haut vorsichtig abziehen – wenn sie sich leicht abziehen lässt, ist das ein Zeichen dafür, dass der Fisch perfekt gegart ist. Warum man die Haut überhaupt abziehen sollte? Die Flüssigkeit kühlt beim Pochieren bis auf etwa 65 °C ab, bei manchen Fischarten ist die Haut dann noch eher zäh.

ANMERKUNG: Die Haut aber auf keinen Fall wegwerfen, sondern einfach zurück in die Pochierflüssigkeit geben – durch die in der Haut enthaltene Gelatine wird diese noch reichhaltiger. Nach ein paar Pochierdurchgängen erhält man so einen wunderbaren Fond, der eine tolle Basis für eine Fischsuppe ergibt oder auch einfach als Sauce über den pochierten Fisch gegeben werden kann. Dafür die Flüssigkeit nach dem Pochieren einmal aufkochen lassen und dann durch ein feines Sieb passieren. Der Fond lässt sich auch problemlos einfrieren.

3.

Den pochierten Fisch auf einen Teller geben, etwa 100 ml des Fischfonds darüber geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflöckchen bestreuen.

Pochierter Hapuku-Wrackbarsch, Topinambur & Knoblauchmayonnaise

Als ich noch in der Ausbildung war, habe ich so oft es nur ging, in einem der tollen Restaurants in Sydney gegessen – manchmal habe ich meinen ganzen Lohn für extravagante Menüs ausgegeben. Eines der besten Gerichte, das ich in dieser Zeit gegessen habe, war pochierte Königsmakrele mit Topinambur à la barigoule im Bistrot (wirklich eines meiner absoluten Lieblingsrestaurants!). Das hier ist meine Interpretation dieses unvergesslichen Gerichts.

FÜR 6 PERSONEN

6 Hapuku-Wrackbarsch-,
Wrackbarsch- oder Schwarzer-
Zackenbarsch-Filets mit Haut
(à etwa 180 g), entgrätet

Für die Topinambur à la barigoule

1 EL Koriandersamen
½ EL Fenchelsamen
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 frisches Lorbeerblatt
4 Thymianzweige
300 ml natives Olivenöl extra
½ Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
½ Karotte, in feine Scheiben geschnitten
½ Staudensellerieherz, in feine
Scheiben geschnitten
½ Knoblauchknolle
500 ml trockener Weißwein
1 kg Topinambur, halbiert

Für die Knoblauchmayonnaise

2 Eigelb
½ EL Dijon-Senf
2 TL Weißweinessig
Salz
250 ml Traubenkernöl
Saft von ½ Zitrone
3 Knoblauchzehen, fein gerieben

Zum Servieren (optional)

je ½ Bund Französischer Estragon,
glatte Petersilie und Kerbel, Blättchen abgezupft
3 Sauerampferblätter, in feine Streifen geschnitten
½ Bund Dill, große Stängel entfernt

Für die Topinambur à la barigoule die Gewürze und Kräuter in ein kleines Gewürzsäckchen geben.

Das Olivenöl in einen großen, weiten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch dazugeben und etwa 7 Minuten sanft anbraten, ohne dass das Gemüse Farbe annimmt. Den Wein und das Gewürzsäckchen dazugeben und einmal aufkochen lassen, 500 ml Wasser dazugeben, wieder aufkochen lassen und dann von der Hitze nehmen.

Für die Knoblauchmayonnaise einen Topf mit einem Geschirrtuch auslegen und eine Schüssel hineingeben, sodass diese stabil steht. Eigelbe, Senf, Essig und Salz in die Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Traubenkernöl unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl dazugeben, bis die Mischung eine dicke, cremige Konsistenz hat, bei Bedarf kann man auch noch etwas warmes Wasser dazugeben. Die Mayonnaise mit Salz, Zitronensaft und Knoblauch nach Geschmack abschmecken.

500 ml des Barigoule-Fonds und das gekochte Gemüse in einen großen Topf geben und kurz beiseitestellen. Den restlichen Fond in einen großen, schweren Topf mit Deckel geben und einmal aufkochen lassen. Die Topinambur dazugeben und weichkochen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zum restlichen Fond und dem gekochten Gemüse geben.

Den Topf von der Hitze nehmen, die Fischfilets in den Fond geben und 7–8 Minuten pochieren, bis sie glasig sind. Die Filets mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und die Haut abziehen (siehe Seite 109).

Estragon, Petersilie, Kerbel, Sauerampfer und Dill in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Die restlichen 500 ml Barigoule-Fond und das Gemüse sowie die Topinambur erwärmen. Die Fischfilets in tiefe Teller geben und etwas Gemüse und Fond darüber geben. Einen großzügigen Klecks Mayonnaise dazugeben und alles mit der Kräutermischung bestreuen.

Anmerkung: Traditionell werden meist Artischocken à la barigoule zubereitet, aber diese Zubereitungsmethode eignet sich auch für anderes Gemüse – etwa wie hier Topinambur. Auf der Oberfläche des Barigoule-Fonds sammelt sich eine tolle Olivenölschicht, die man auf keinen Fall abschöpfen, sondern lieber über den pochierten Fisch träufeln sollte! Auch die Kräuter und das Gemüse sollten unbedingt zusammen mit dem Fisch auf den Teller – so erhält man ein wunderbar vielseitiges und nicht nur satt-, sondern auch glücklichmachendes Gericht!



ALTERNATIVE FISCHSORTEN:

Seesaibling
Wrackbarsch
Seehecht





Pochierter Bonito, gegrillter Fenchel & Kartoffelchips

Das Pochieren in Öl ist eine tolle Zubereitungsart für Fische wie Echten Bonito, Thunfisch, Makrele oder Sardinen. Echter Bonito ist aber bei weitem meine Lieblingsfischsorte für diese Garmethode, weil das Fleisch so wunderbar zart wird. Wenn Echter Bonito gerade Saison hat, hat er einen reinen, nur leicht salzigen Geschmack und sehr festes Fleisch, das man am besten roh oder nur kurz gegart genießen sollte. Die Kombination von Fenchel, Anis und Fisch ist weitverbreitet – und ich liebe sie! Und wenn man Fenchel grillt, wird er wunderbar weich und bleibt doch knackig. Ich verwende für den gegrillten Fenchel gemahlenen Seetang, den wir im Restaurant selbst trocknen, alternativ eignen sich aber auch Wakame, Kombu oder Nori. Das Kartoffelpüree für die Kartoffelchips sollte man schon am Vortag zubereiten, da es über Nacht trocknen muss.

FÜR 4 PERSONEN

1 Echter-Bonito-Filet (etwa 1,5–3 kg)
mit Haut, entgrätet
1 l natives Olivenöl extra
100 g zerstoßene schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 kleine Handvoll Wacholderbeeren
1 kleiner Bund Rosmarin
Salz

Für die Kartoffelchips

2 große festkochende Kartoffeln,
z. B. der Sorte Desiree
1 Prise Salz
Rapsöl, zum Frittieren

Für den gegrillten Fenchel

1 große Fenchelknolle
170 ml natives Olivenöl extra
80 g gemahlener getrockneter Seetang
1 Prise Salz
1 TL Zucker
60 g in feine Ringe geschnittene Schalotten
50 ml Chardonnay-Essig oder Weißweinessig mit einer Prise Zucker vermischt

Für die Kartoffelchips den Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen. Die Kartoffeln schälen, fein hobeln, in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser übergießen, eine großzügige Prise Salz dazugeben und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen, bis sie sehr weich sind.

Die Kartoffelscheiben mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und im Mixer pürieren, bis ein feines, cremiges Püree entsteht, dabei wenn nötig noch etwas vom Kochwasser dazugeben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Kartoffelpüree darauf ausstreichen und über Nacht im Backofen trocknen lassen. Am nächsten Tag sollte das Püree zu einer hauchdünnen, fast durchsichtigen Platte getrocknet sein.

Am nächsten Tag zum Frittieren der Kartoffelchips einen schweren Topf zur Hälfte mit Rapsöl füllen und dieses auf 180 °C erhitzen. Die Kartoffelplatte in Stücke brechen und diese nach und nach jeweils etwa 10–15 Sekunden frittieren, bis sie leicht Farbe annehmen, dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben, mit 30 ml Olivenöl beträufeln und alles gut vermischen.

Die Fenchelscheiben nach und nach auf einer Grillplatte oder in einer sehr heißen Gusseisenpfanne von jeder Seite etwa 1 Minute grillen, dann in eine große Schüssel geben und mit dem gemahlenden Seetang vermischen.

In einer zweiten Schüssel Salz, Zucker und Schalotten vermischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann das restliche Olivenöl (140 ml) und den Essig dazugeben und alles gut verrühren. Das Dressing über den gegrillten Fenchel träufeln.

Die Filets auf ein Schneidebrett geben und mit einem scharfen Messer das Rückenfilet entlang des Seitenlinienorgans vom Bauchstück schneiden. Rückenfilet und Bauchstück in je vier Stücke (à 90–100 g) schneiden.

Zum Pochieren der Fischstücke einen kleinen Teller mit Frischhaltefolie umwickeln, sodass diese straff über dem Teller gespannt ist. Den Teller in einen großen Topf geben, dann Olivenöl, Pfefferkörner und Kräuter dazugeben und das Olivenöl auf 48 °C erwärmen. Die Rückenfiletstücke auf den Teller geben und etwa 12–15 Minuten pochieren. Den Topf von der Hitze nehmen, die Rückenfiletstücke weitere 5 Minuten pochieren, dann herausnehmen und auf einen Teller geben. Dann die Bauchstücke etwa 10 Minuten bei 48 °C pochieren – sie brauchen etwas weniger lang, da sie dünner sind als die Rückenfiletstücke.

Zum Servieren einen großzügigen Löffel gegrillten Fenchel in die Mitte der Teller geben, je ein pochiertes Rückenfilet- und ein Bauchstück daraufsetzen und je einen Kartoffelchip darauf geben.



ALTERNATIVE FISCHSORTEN:

Weißer Thun
Thunfisch
Schwertfisch



Australisches Fischcurry

Fischcurrys werden auf der ganzen Welt zubereitet und sind überall sehr beliebt. Außerdem gibt es viele verschiedene regionale Varianten – etwa aus Thailand, Indien oder sogar England. Ich wollte daher unbedingt ein Rezept mit Zutaten, die in Australien wachsen, wie Ingwer, Kurkuma, Minze oder Zitronenthymian, kreieren. Natürlich kann man aber auch andere Kräuter und Gewürze verwenden, wenn man diese Zutaten nicht bekommt, Alternativen finden Sie bei den Zutatenangaben.

FÜR 8 PERSONEN

100 g Rohrohrzucker (Demerara-zucker)
 100 ml Fisch-Garum (siehe Seite 73) oder qualitativ hochwertige Fischsauce, plus etwas mehr nach Bedarf
 6 l Kokoswasser
 8 Murray-Dorsch-Kotelettes (alternativ eignen sich statt der Koteletts auch Darnes; siehe Anmerkung)
 Saft von 2 Limetten

Für die eingelegten roten Trauben

975 ml Rotweinessig
 375 g Zucker
 1 EL Salz
 600 g rote Trauben

Für die Currypaste

je 2 EL Koriandersamen, Fenchelsamen und schwarze Pfefferkörner
 1 EL gemahlener Szechuanpfeffer
 600 g Schalotten
 100 g Knoblauch, in Zehen
 100 g geschälter Ingwer
 4 Kurkuma-Blätter oder 50 g frische Kurkuma, grob gehackt
 4 Ingwer-Blätter oder 50 g frischer Ingwer, grob gehackt
 4 Kaffirlimettenblätter
 ½ geräucherter Aal mit Haut und Gräten, in 2 cm große Stücke geschnitten
 400 g Salzhilis (siehe Seite 66) oder milde Chilischoten, Samen entfernt
 3 Minze- oder Zitronenthymianzweige, Blättchen abgezupft
 750 ml Traubenkernöl



ALTERNATIVE FISCHSORTEN:

Wrackbarsch
 Seehecht
 Steinbutt

Für die eingelegten roten Trauben Essig, Zucker und Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze erwärmen. Die Trauben in einen Plastikbehälter geben und mit der heißen Essig-Zucker-Mischung übergießen, sodass sie komplett bedeckt sind. Ein Stück Backpapier daraufgeben, sodass die Trauben nicht nach oben schwimmen, und die Trauben mindestens 2 Stunden oder noch besser über Nacht ziehen lassen. So aufbewahrt sind die eingelegten Trauben monatelang haltbar!

Für die Currypaste die Koriander- und Fenchelsamen sowie die Pfefferkörner nacheinander in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Die Hälfte der gerösteten Gewürze und die Hälfte der restlichen Zutaten für die Currypaste im Mixer fein pürieren, dann die übrigen Zutaten dazugeben und mixen, bis eine glatte Paste entsteht.

Einen weiten, schweren Topf bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten heiß werden lassen, dann die Currypaste hineingeben und unter Rühren etwa 15 Minuten anbraten. Es ist besonders wichtig, dass alle in der Currypaste enthaltenen Zutaten jetzt lange und kräftig angebraten werden, denn nur so entwickeln sie später im Curry ihre wunderbaren Aromen.

Rohrohrzucker und Garum zur Currypaste geben und weitere 10 Minuten anbraten, bis der Zucker karamellisiert. Das Kokoswasser dazugeben, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Flüssigkeit etwa 45 Minuten auf die Hälfte einreduzieren lassen. Von der Hitze nehmen und etwa 20 Minuten abkühlen lassen.

Die Flüssigkeit durch ein grobes Sieb passieren, einen Teil zum Pochieren in einen großen Topf und den Rest in einen zweiten, kleineren Topf geben.

Die Pochierflüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann von der Hitze nehmen, vier Dorsch-Koteletts hineingeben und abgedeckt etwa 10 Minuten pochieren. Die restliche Flüssigkeit im kleineren Topf erhitzen und nach Geschmack mit Limettensaft und Garum abschmecken.

Die pochierten Koteletts aus dem Topf nehmen, dabei darauf achten, dass die Haut nicht reißt, auf einen Teller geben und kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Koteletts pochieren und dann ebenfalls kurz ruhen lassen.

Die pochierten Koteletts auf Teller geben, mit dem abgeschmeckten Curry übergießen und mit Kräutersalat, braunem Reis, eingelegten Trauben und nach Belieben weiterem eingelegtem Gemüse servieren.

Anmerkung: Als Darne bezeichnet man ein Teilstück des Fisches ähnlich einem Kotelett. Dabei handelt es sich um eine dicke Scheibe, die aus der hinteren Hälfte des Fisches stammt, wodurch sie keine anderen Gräten als die Mittelgräte enthält. Auf diese Weise geschnitten behalten die Fischstücke ihre Form, und durch das Garen an der Gräte wird das Fleisch besonders geschmackvoll.









Thunfisch-Cheeseburger mit eingelegten & gebackenen Zwiebelringen

Ja, es geht: ein Fischburger, der nicht nur so aussieht wie einer mit einem Fleischpatty, sondern diesem auch im Geschmack in nichts nachsteht! Als ich dieses Rezept zum ersten Mal zubereitete, konnte ich kaum glauben, was ich da aß – und ich würde diesen Burger tatsächlich jederzeit einem konventionellen Rindfleischburger vorziehen.

FÜR 4 PERSONEN

4 Scheiben Cheddar
4 Burgerbrötchen, halbiert
60 ml BBQ-Sauce (siehe Seite 187)
12 Scheiben laktofermentierte Gurken
(siehe Seite 101)
4 Scheiben Schwertfischspeck
(siehe Seite 60), knusprig gebraten (optional)
4 Eisbergsalatblätter
Meersalzflocken

Für die Patties

40 g Ghee
200 g fein gewürfelte Schalotten
100 g Gelbflossenthun-Abschnitte
1 EL Salz
200 g Gelbflossenthun-Rückenfilet
200 g rotes Muskelfleisch vom
Gelbflossenthun
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL gemahlene Fenchelsamen
50 g gewürfeltes Murray-Dorsch-,
Cobia- oder Seehecht fett
2 EL natives Olivenöl extra

Für die eingelegten & gebackenen Zwiebelringe

2 EL Zucker
500 ml Malzessig
80 g Salz
4 Zwiebeln, in 1 cm dicke Ringe geschnitten, innere, kleinere Ringe beiseite gegeben
2 l Baumwollsaamen- oder Sonnenblumenöl, zum Frittieren
50 g Reismehl
½ Menge Fish-&-Chips-Teig
(siehe Seite 139)

Für die Pattys das Ghee in einen Topf geben und bei geringer Hitze zerlassen. Die Schalotten dazugeben und abgedeckt etwa 10 Minuten sanft dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Thunfischabschnitte und Salz im Mixer zu einer feinen Paste pürieren.

Das Thunfischfilet grob hacken, sodass es von der Konsistenz her an Hackfleisch erinnert. Das Muskelfleisch ebenfalls grob hacken. Das gehackte Filet und das gehackte Muskelfleisch sowie die angebratenen Schalotten zur Thunfischpaste geben, Pfeffer, Fenchelsamen und das gewürfelte Fischfett dazugeben, alles gut vermischen und dann mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Einen Holzkohlegrill anheizen und warten, bis die Kohlen glühen und keine Flammen mehr zu sehen sind.

Aus der Thunfischmischung vier Pattys (à etwa 120 g) formen und diese zu einer Dicke von etwa 2 cm flach drücken. Die Pattys mit Olivenöl bepinseln und bis zum Grillen bei Zimmertemperatur beiseite stellen.

Die Pattys auf den Grillrost geben und etwa 4 Minuten grillen, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Eine Minute vor Ende der Garzeit die Käsescheiben auf die Patties geben und schmelzen lassen. Die Pattys vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Zwiebelringe Zucker, Essig und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Zwiebelringe nach und nach in die Essig-Salz-Mischung geben, etwa 1–2 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind, und dann mit einem Schaumlöffel aus der Flüssigkeit nehmen.

Das Öl zum Frittieren in einen großen, schweren Topf geben und auf 180 °C erhitzen und das Reismehl auf einen flachen Teller geben. Die Zwiebelringe nach und nach im Reismehl wenden, dann in den Fish-&-Chips-Teig tauchen, sodass sie rundherum bedeckt sind, und schließlich frittieren, bis sie goldbraun sind. Die gebackenen Zwiebelringe auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalzflocken bestreuen.

Die Burgerbrötchen kurz auf den Grill geben und goldbraun anrösten. Einen Löffel BBQ-Sauce auf die untere Hälfte der Burgerbrötchen geben, dann je ein Fischpatty, einige Gurkenscheiben, Speck und Salat daraufgeben und schließlich noch mit etwas BBQ-Sauce beträufeln. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen, leicht festdrücken und die Cheeseburger mit den gebackenen Zwiebelringen servieren.

Mondfisch-Steak-frites

Diese Version der klassischen Steak frites – im Grunde einfach Steaks mit Pommes frites – ist mindestens genauso lecker wie das Original. Dieses Gericht ist perfekt für den großen Hunger, und im Hinblick auf die Beilagen sind der Fantasie im Grunde keine Grenzen gesetzt.

FÜR 10 PERSONEN

2 kg dunkles Muskelfleisch vom Mond- oder Thunfisch (bevorzugt 8 Tage gereift) mit Haut
60 ml natives Olivenöl extra
Meersalzflocken und frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

Für die Sauce béarnaise

6 Schalotten, in Ringe geschnitten
4 Estragonzweige, plus 2 EL gehackter Estragon
12 ganze schwarze Pfefferkörner
250 ml Weißwein
250 ml Estragonessig
7 Eigelb
500 g weiche Butter, in Stückchen geschnitten
Meersalzflocken und frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

120 g Brunnenkresseblätter
80 g Friséesalat, in Stücke gerissen
10 Radieschen, in kleine Spalten geschnitten
½ Menge Zitronenverjus-Dressing (siehe Seite 90)
1 kg selbst gemachte Pommes frites (siehe Chips Seite 139)

Für die Sauce béarnaise Schalotten, Estragonzweige, Pfefferkörner, Wein und Essig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf 150 ml einreduziert ist.

Die Eigelbe in eine hitzebeständige Schüssel geben. Die Estragonreduktion durch ein feines Sieb passieren und zu den Eigelben geben. Die Mischung über dem Wasserbad aufschlagen, bis sie etwa das dreifache Volumen hat. Nach und nach jeweils drei bis vier Butterstückchen dazugeben und gut unterrühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen, den gehackten Estragon dazugeben und mit Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken. Ein Stück Backpapier direkt auf die Oberfläche geben, damit sich keine Haut bildet, und die Sauce béarnaise warm stellen.

Den Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen und ein Backblech auf der untersten Schiene in den Backofen geben. Das Mondfischfleisch mit Olivenöl bepinseln, mit Meersalzflocken bestreuen, auf einen Grillrost geben und etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis ein in das Innere des Fleisches gestecktes Küchenthermometer 45 °C anzeigt. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mindestens 10 Minuten ruhen lassen und dann die Haut nochmals mit Olivenöl bepinseln.

Eine große Gusseisenpfanne heiß werden lassen, das Fischfleisch mit der Hautseite nach unten hineingeben und braten, bis die Haut karamellisiert und knusprig ist. Wenden, kurz von der Fleischseite anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in lange Steaks (ähnlich Sirloin-Cap-Steaks) schneiden. Brunnenkresse, Friséesalat und Radieschen in eine Schüssel geben, das Zitronenverjus-Dressing dazugeben und alles gut vermischen. Auf jeden Teller ein Fischsteak, einen großzügigen Löffel Sauce béarnaise, etwas Brunnenkresse-Frisée-Radieschen-Salat sowie eine Portion Pommes geben und dann sofort servieren.



ALTERNATIVE FISCHSORTEN:

Speerfisch
Thunfisch
Schwertfisch





Gegrillte Fischwürste, Selleriepüree, Erbsen & Zwiebelsauce

Das ist ein richtig bodenständiges Gericht, inspiriert von der klassischen Kombination von Würsten, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce, die in Australien und Großbritannien sehr beliebt ist – nur dass man hier statt Schweinewürsten eben Fischwürste serviert, was doch für etwas mehr Raffinesse sorgt. Ich liebe dieses Gericht – und Sie ganz sicher auch!

FÜR 4 PERSONEN

Für die Fischwürste

40 g Ghee
 3 Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
 250 g Meerforellenbauchfleisch
 250 g weißes Fischfilet (z. B. vom Lengfisch, Seehecht, Kabeljau, Zackenbarsch oder Snapper) ohne Haut, entgrätet, in 5 mm große Stücke geschnitten
 1½ TL Salz
 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 TL gemahlene Fenchelsamen
 2 EL fein gehackte Petersilie
 2 EL fein gehackter Schnittlauch
 Lammnaturdärme, etwa 45 Minuten eingeweicht

Für das Selleriepüree

375 g Sellerie, Schale entfernt und in 2 cm große Stücke geschnitten
 200 ml Milch
 100 g Sahne
 40 g Butter
 Meersalzflöckchen

Für die Zwiebelsauce

50 g Butter
 4 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
 1 frisches Lorbeerblatt
 50 ml Sherry-Essig
 750 ml Brauner Fischfond (siehe Seite 67)
 Meersalzflöckchen und frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

Für die Erbsen

200 g Erbsen, enthäutet
 Meersalzflöckchen und frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer
 60 ml natives Olivenöl extra

Für die Würste das Ghee in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebeln dazugeben, etwa 6–7 Minuten anschwitzen und dann komplett abkühlen lassen.

Das Bauchfleisch in grobe Stücke schneiden und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Die Bauchfleischstücke nach und nach im Mixer pürieren, bis eine glatte Mischung entsteht, dabei wenn nötig etwas kaltes Wasser dazugeben. Die Mischung in eine Schüssel geben, die Fischfiletstücke, die abgekühlten Zwiebeln und die Gewürze und Kräuter dazugeben und alles gut verrühren.

Eine Wurstfüllmaschine oder einen Fleischwolf mit einem mittelgroßen Füllaufsatz bereitstellen, die Fischmischung in die Schale geben und die eingeweichten Naturdärme füllen, dabei alle 12–15 cm Würste abbinden. Die Würste aufhängen oder auf ein Edelstahlgitter legen und über Nacht trocknen lassen.

Am nächsten Tag für das Selleriepüree Sellerie, Milch, Sahne, Butter und etwas Salz in einen großen, schweren Topf geben, bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, dann die Hitze reduzieren und nicht abgedeckt unter gelegentlichem Umrühren etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Einen Großteil der Flüssigkeit abgießen und beiseitestellen. Die gekochten Selleriestücke in den Mixer geben und pürieren, dabei wenn nötig noch etwas von der Milch-Sahne-Mischung dazugeben, bis ein glattes Püree entsteht. Das Püree mit Meersalzflöckchen abschmecken und warm stellen.

Für die Zwiebelsauce die Butter in einen schweren Topf geben und bei geringer Hitze zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und das Lorbeerblatt dazugeben und abgedeckt etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln sehr weich sind. Dann nicht abgedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln karamellisieren. Den Essig dazugeben, etwaigen Bratensatz vom Pfannenboden kratzen und die Sauce weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Den Fischfond dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten auf die Hälfte einreduzieren lassen. Die Sauce mit Meersalzflöckchen und Pfeffer würzen und warm stellen.

Einen Holzkohlegrill anheizen und warten, bis die Kohlen glühen und keine Flammen mehr zu sehen sind. Die glühenden Kohlen im Grill verteilen, um eine gleichmäßige Hitzezufuhr sicherzustellen.

Die Würste auf dem Grill bei mittlerer Hitze etwa 5–6 Minuten grillen, bis sie sich fest anfühlen. Die Kohlen zusammenschieben und die Würste bei hoher Hitze noch etwa 1 Minute grillen, bis sie rundherum goldbraun sind, dann vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Erbsen einen großen Topf mit Wasser füllen, eine Prise Salz dazugeben und zum Kochen bringen. Die Erbsen hineingeben und 2–3 Minuten blanchieren, dann das Wasser abgießen, Erbsen, Olivenöl sowie Meersalzflöckchen und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.

Zum Servieren je einen großen Löffel Selleriepüree in die Mitte einer Schüssel geben, zwei Würste, die Erbsen und etwas Zwiebelsauce daraufgeben und nach Geschmack mit Olivenöl beträufeln.

