

KOCHSCHULE

Fisch mit Wow-Effekt

„So habt Ihr Fisch garantiert noch nie zubereitet“, sagt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München. Diesmal wird in der Leser-Kochschule der Fisch nicht gekocht oder gebraten, sondern mit Säure gegart oder mit Kräutern gebeizt.

VON STEPHANIE EBNER

Auf dem Speiseplan steht diesmal Fisch mit Blumenkohl. Klingt erst einmal nicht wirklich spannend. Zugegeben. „Doch wer es probiert hat, kocht es nach.“ Da sind sich die drei Kochschüler Sabine Gojczk, Albert Wastian und Heidi Huber-Kamm am Ende des gemeinsamen Kochens einig – ratzputzt ist später alles aufgegangen. „Wow, war das gut“, so das einhellige Urteil über die Bachmeier-Kreation. Der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München sagt: „Ich spiele gerne mit Aromen.“ Das ist ihm gelungen.

Traditionell gibt es in der Fastenzeit öfter mal Fisch – doch diesmal wird er weder gekocht noch gebraten. Hans Jörg Bachmeier hat sich alternative Zubereitungsmethoden überlegt – „die sind schonend, gar kein großer Aufwand und garantiert etwas Besonderes“.

Los geht's mit dem Filetieren der Fische: Was beim Profi völlig simpel aussieht, erweist sich bei den Hobbyköchen als gar nicht so einfach – „da sieht man erst, wie viel Arbeit hinter der Vorbereitung der Fische steckt“, stellt Albert Wastian fest. Wichtig ist, so der Küchenchef, dass mit einem scharfen Messer gearbeitet wird. „Keine Angst, man muss sich einfach rantrauen.“ Wer sich die Mühe nicht machen will, kauft beim Fischhändler die Filets, das geht auch.

Beim Ansetzen der Fischbeize sind zwei Sachen wichtig: Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, „so holt man noch mehr Aroma heraus“. Diese anschließend im Mörser (Bachmeier: „Mein Lieblings-Handwerkzeug in der Küche“) fein mahlen. Außerdem ist wichtig, dass die frischen Kräuter nach dem Waschen trocken sind. Dazu könne man auch eine Salat-schleuder verwenden.

Schließlich wendet sich der Küchenchef dem Blumenkohl zu – der heimliche Star des Kochkurses. Bachmeier verarbeitet nicht nur die Röschen, „auch den Strunk und sogar die Blätter kann man verwenden“. Ein Teil des Blumenkohls wird fein geraspelt und dann in der Pfanne geröstet. „Darauf wäre ich nie gekommen“, gesteht die Hobbyköchin Heidi Huber-Kamm. Sie will die Zubereitungsart unbedingt in ihr Koch-Repertoire mit aufnehmen.

Es sind die Kleinigkeiten, die diese Gerichte zu etwas Ausgefallenem machen. Fazit des Nachmittags: Fisch und Blumenkohl ist eine absolut spannende Kombination. „Man muss nur wissen, wie man es zubereiten muss“, sagt Sabine Gojczyk.

(Weinempfehlung: Dazu passt ein Weißburgunder vom Weingut Gunderloch, Rheinhessen.)

Kochschule

Die nächste Kochschule im „Blauen Bock“ findet am Montag, 19. März, statt. Dann zeigen Hans Jörg Bachmeier und seine Patisserie-Michaela Micheu ein schnelles Ostermenü. Wer dabei sein will, meldet sich unter gastro@merkur.de an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Diesmal geht es den Fischen an den Kragen: Hans Jörg Bachmeier (2.v.l.) zeigt den Lesern Sabine Gojczk, Albert Wastian und Heidi Huber-Kamm (v.l.), was man daraus alles zaubern kann. Wichtig dabei ist die sorgfältige Vorbereitung: Gräten zupfen und filetieren. FOTOS: MARCUS SCHLAF



3 Mal Fisch – immer anders

Saibling mit Blumenkohlpuree

für den Saibling:
Pro Person 1 Saiblingsfilet (ca. 80 g; mit Haut)
1 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
außerdem: Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Für den Fisch den Backofen auf 80 °C vorheizen.
2. Einen großen Teller mit Butter bestreichen und mit Salz würzen. Saiblingsfilet darauflegen und Frischhaltefolie straff darüber spannen.
3. Die Filets im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn er auf leichten Druck etwas nachgibt.

für das Blumenkohlpuree

½ Kopf Blumenkohl
1 Schalotte
300 ml Sahne
50 g Butter
1 angeknackste Knoblauchzehe
Salz, Muskat, Lorbeerblatt
Olivenöl und Butter zum Braten
1 Zweig Dill als Garnitur

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen. Vom Blumenkohl mit einem scharfen Messer Röschen abtrennen und auf der groben Seite einer Haushaltsreibe raspeln. Den restlichen Blumenkohl samt Strunk klein schneiden. Die Schalotte in Streifen schneiden.
2. 25 g Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Die Schalotte, Lorbeerblatt und den klein geschnittenen Blumenkohl dazugeben und mit wenig Farbe anschwitzen lassen. Mit der Sahne auffüllen und weich kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.



Ein kulinarisches Highlight: Saibling mit Blumenkohl.

Den Knoblauch herausnehmen und fein mixen.
3. Mit Salz und Muskat abschmecken. Den geraspelten Blumenkohl in Olivenöl und restlicher Butter goldbraun anrösten, leicht sal-

zen.
4. Blumenkohlpuree auf einem vorgewärmten Teller verstreichen. Vom Saibling die Haut abziehen, leicht salzen und den Fisch darauf anrichten. Die gerösteten Blumenkohlröschen auf dem Fisch verteilen und mit Dill garnieren.

Roh marinierte Dorade

1 Dorade beste Qualität
Saft von 1 Limette
Reisessig zum Marinieren
½ Salatgurke
2 Stangen Staudensellerie
½ Chilischote
1 reife, aber schnittfeste Mango
4 Korianderzweige
Salz und Zucker sowie Olivenöl

Zubereitung:

1. Eine Dorade von ca. 1 kg vom Fischhändler schuppen und filetieren lassen. Die Dorade in nicht zu dünne Scheiben schneiden und mit Reisessig und Limettensaft säuern, salzen und für ca. 10 Minuten marinieren.
2. Gurke schälen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Die Gurken in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Vom Sellerie die Fäden ziehen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Wasser zum Ko-



Trendig: Marinierte Dorade in der Bowl serviert.

chen aufstellen, salzen und eine kleine Scheibe Chilischote dazugeben. Gurken und Sellerie darin bissfest blanchieren, abseihen und mit lauwarmen Wasser spülen. Gurke und Sellerie mit Salz, Zucker und Reisessig marinieren. Chilischote nach Geschmack dazugeben.
3. Die marinierte Dorade ebenfalls zu dem Gemüse geben und vorsichtig unterheben. Mit Olivenöl abschmecken.
4. Die Mango schälen und in Fächer schneiden. Auf einem Teller anrichten und die marinierte Dorade mit dem Gemüse darüber verteilen.



Leichtes Gericht: Gebeizte Forelle mit Senfkohlrabi.

dazu passt: Schwarzer Reis

100 g schwarzer Jasmin-Reis
0,4 l Wasser
5 cl Reisessig
Zucker, Salz, Olivenöl

Zubereitung: Das Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen.

Den Reis dazugeben und bissfest kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit das Wasser gut salzen und danach den Reis abschütten und mit lauwarmen Wasser spülen. Reis mit Reisessig, Zucker, Salz und Olivenöl marinieren und ziehen lassen.

Gebeizte Lachsforelle

1 kg Lachsforelle (reines Filet)
100 g Salz (10% vom Fischfilet)
100 g Zucker (10% vom Fischfilet)

3 Zweige Dill
3 Zweige Kerbel
3 Zweige Petersilie
1 Frühlingszwiebel
1 Stange Zitronengras
50 g Ingwer
Gewürze: 3 Sternanis, 5 Pfefferkörner, 5 Wacholderbeeren

Zubereitung:

1. Die Gewürze in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und im Mörser grob mahlen.
2. Die Lachsforelle vom Fischhändler filetieren und entgräten lassen. Die Kräuter mit Ingwer und Zitronengras grob hacken und die Gewürze miteinander vermischen, Salz und Zucker dazugeben und gut vermengen.
3. In einem rechteckigen Behälter die Kräutermischung zur Hälfte verteilen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauflegen und die restliche Kräutermischung über den Fisch geben und mit Folie gut abdecken. Kalt stellen und für ca. 5–6 Stunden beizen.
4. Den Fisch aus der Beize nehmen, die Beize abnehmen und mit einem Tuch abreiben.

Fett anrösten und im Mörser grob mahlen. **2.** Die Lachsforelle vom Fischhändler filetieren und entgräten lassen. Die Kräuter mit Ingwer und Zitronengras grob hacken und die Gewürze miteinander vermischen, Salz und Zucker dazugeben und gut vermengen.

3. In einem rechteckigen Behälter die Kräutermischung zur Hälfte verteilen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauflegen und die restliche Kräutermischung über den Fisch geben und mit Folie gut abdecken. Kalt stellen und für ca. 5–6 Stunden beizen.

4. Den Fisch aus der Beize nehmen, die Beize abnehmen und mit einem Tuch abreiben.

klassisch werden dazu Rösti serviert. **Dazu passt aber auch Senfkohlrabi**

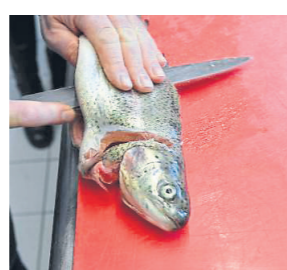
1 Kohlrabi
Weißweinessig
Süßer Senf
Salz und Zucker

Zubereitung:

Kohlrabi in feine Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Mit dem Weißweinessig, süßen Senf, Salz und Zucker abschmecken.
Anrichten: Lachsforelle in Stücke schneiden, den Senfkohlrabi darauf anrichten.



Filetieren I: Das scharfe Messer schräg hinter den Kiemen ansetzen, Richtung Kopf schneiden. Dann Messer drehen, in Richtung Rücken schneiden.



Filetieren II: Das Messer in einem Schwung zur Mitte des Fisches führen, entlang der Hauptgräte bis zum Schwanzende schneiden.



Gräten zupfen wenn man das Fischfilet über eine Schüssel legt, spürt man die Gräten besser. Mit einer Pinzette herauszupfen.



Gewürze rösten Bevor man die Gewürze mörst, röstet man sie in der heißen Pfanne. Andernfalls verschenkt man viel Aromastoffe.

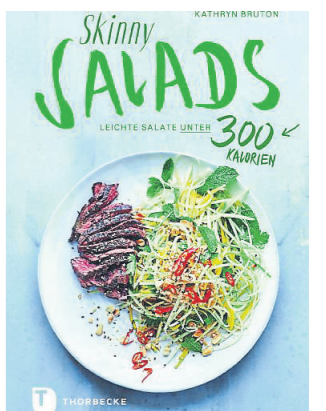


Fisch beizen Beize aus Gewürzen, Salz und Zucker (jeweils 10 Prozent vom Gewicht) sowie frischen Kräutern herstellen und über die Filets geben.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Leichte Salate unter 300 Kalorien

Salate sind perfekt für alle, die abnehmen oder ihr Gewicht halten, aber auf nichts verzichten wollen. Gebackene Radieschen in Balsamico mit Mozzarella oder Gedünstete Garnelen mit einem würzigen Kokos-Dressing klingen nicht gerade nach Verzicht. Diese Salate sind viel mehr. Genuss pur. Und eine geballte Ladung Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien. Genau das Richtige fürs Frühjahr. Schlanke Sattmacher für jede Tageszeit und jeden Anlass: Grünes fürs Büro, Salate für Gäste, wärmende Salate für hungrige Abende mit fleischiger oder Fisch und köstliche Früchtesalate, noch dazu mit vielen gluten- und laktosefreien Rezepten. Und das Beste: Jeder Salat hat weniger als 300 Kalorien. So kann man mit viel Genuss dem Winterrücken auf die Pelle rücken. **se** *Skinny Salads. Leichte Salate unter 300 Kalorien.* Kathryn Bruton. Erschienen im Thorbecke Verlag. 160 Seiten. 20 Euro.



Frühling: Kochen nach den Jahreszeiten

Knackiger Spargel, die ersten zarten Wildkräuter und Rhabarber und Kirschen. Im Frühling ist die Freude besonders groß, wieder frisches Obst und Gemüse in der Küche verarbeiten und dann genießen zu können. Wie in den drei bereits erschienenen Jahreszeiten-Büchern Sommer, Herbst und Winter ist auch im Frühling die österreichische Küche die Basis. Zu Ostern wird Schinken in Brotteig und ein Krenmousse mit einer Spargel-vinaigrette aufgetischt. Zu Muttertag erfreuen wir die Herzen mit Veilchen-Eclairs und einer Erdbeer-Waldmeister-Torte, zu besonderen Anlässen wird ein gebratener Miso-Spargel mit Haselnüssen und Kaninchen kredenzt. Klassisch, frisch und zeitgemäß. So kocht man nicht nur im Frühling und in Österreich. **se**

Frühling. Die Jahreszeiten-Kochschule. Von Richard Rauch, Katharina Seiser und Jörg Lehmann. Erschienen im Brandstätter Verlag. 248 Seiten, 150 Abbildungen. 34,90 Euro.

