

KOCHSCHULE

Diese Fischpflanzerl gelingen immer

Es muss nicht immer Fleisch sein. Nach der Völlerei der vergangenen Wochen hat jetzt Fisch Hochkonjunktur. Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München, stellt uns diesmal Fischpflanzerl vor. Ein Schmankerl, das nicht nur in der Fastenzeit gut mundet.

VON STEPHANIE EBNER

Er ist herrlich mager und sehr geschmackvoll und vor allem, er hat jetzt Saison: der Skrei. „Denn auch bei Fischen gibt es eine Saison“, erklärt Hans Jörg Bachmeier. „Doch das wissen leider die wenigsten.“ Der Skrei ist ein edler Winterkabeljau. Wer diesen nicht bekommt, greift auf normalen Kabeljau zurück. „Man kann diese Fischpflanzerl auch gut aus Hecht oder Zander machen“, sagt der Profi. Wichtig sei, dass die Fischart nicht zu viel Fett hat.

Bachmeier ist nicht der Typ, der das Filet einfach nur in die Pfanne haut. Inspiriert von seinem ehemaligen Chef, dem Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann, hat der Münchner sich diesmal ein Fischpflanzerl-Rezept ausgedacht. Er habe den Ursprungsgedanken abgewandelt und vereinfacht.

Dazu pochiert man das von der Fischhaut abgezogene Filet in Milch. Pochieren ist eine sanfte Garmethode in heißer, aber nicht kochender Flüssigkeit, dadurch behält das Fischfleisch seine weißliche Farbe. Das Eiweiß flokkt bei so geringer Hitze nicht aus. Bachmeier: „Den Fisch pochiert man so lange, bis er auseinanderfällt.“ Und dann ist Handarbeit gefragt: Mit den Händen zerpfückt der Profi den pochierten Fisch – „so kann man noch mal gut überprüfen, ob man keine Gräte übersehen hat“.

Das Besondere an Bachmeiers Pflanzlerln ist, dass er mit klein gehackten Garnelen arbeitet. Durch die unterschiedlichen Konsistenzen sind diese Pflanzlerl ein Geschmackserlebnis im Mund. Später beim Essen, wird klar: Bachmeier hat nicht übertrieben. Diese Pflanzlerl überzeugen. Auf dem Heimweg geht Ingrid Tomförde-Weis noch über den Viktualienmarkt. „Skrei kaufen, denn diese Pflanzlerl will ich gleich nachkochen.“

Klassischerweise gibt es zu Pflanzlerln einen Kartoffelsalat. Auch bei Bachmeier. Dass er ein bisschen abgewandelt ist, versteht sich bei ihm von selbst: Es ist ein warmer Bratkartoffel-Salat, den er dazu serviert. „Wow, so was habe ich noch nie gegessen“, sagt Irene Spaniol.

Die wichtigste Zutat bei den Bratkartoffeln ist übrigens Zeit. „Bratkartoffeln brät man langsam und sobald die Bräunung beginnt, kommt noch Butter dazu.“ Hektik hat in der Küche nichts zu suchen. Bei dem Ergebnis kann man nicht widersprechen. Diese Pflanzlerl werden garantiert ein Klassiker in so mancher Küche. Bei unseren vier Leserinnen bestimmt. Dazu gibt es einen Sancerre 2017 von der Loire. Der mineralische Weißwein passt hervorragend zum Fisch.



Kochen ist Handarbeit: Hans Jörg Bachmeier greift beherzt in die Schüssel – „nur so kann man ganz sicher gehen, dass man keine Gräte übersehen hat“. Der Küchenchef zeigt unseren Leserinnen, wie man den Klassiker „Pflanzlerl mit Kartoffelsalat“ variiert. Hans Jörg Bachmeier verspricht: „Diese Pflanzlerl gelingen immer.“

FOTOS: OLIVER BODMER



Fischpflanzerl mit Bratkartoffelsalat

Fischpflanzerl (für vier Personen)

250 g Filet vom Skrei oder Kabeljau, ohne Haut
¼ l Milch
250 g Salzwassergarnelen
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
1 Zitronenzeste
Salz und Pfeffer
1 Schalotte
1 Lauchzwiebel
½ Stange Staudensellerie
20 g Butter
1 EL Currypulver
1 EL Ingwer, gehackt
1 Msp. gehackter Chili
3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Mayonnaise (Rezept siehe unten)
1 Ei
50 g Semmelbrösel
1 Spritzer Worcestershire Sauce
etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Kabeljau waschen und mit Küchentuch trockentupfen.
2. Milch mit Lorbeerblatt, Thymian, Zitronenzeste, Salz und Pfeffer aufkochen. Den Fisch darin pochiern. Herausheben und abkühlen lassen. Falls noch Gräten und Haut daran sein sollten, entfernen. Das Fleisch zerpfücken und in eine

Schüssel geben.

3. Die Garnelen grob in Würfel schneiden und zu dem Kabeljau geben.

4. Schalotten, Lauchzwiebel und Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden.

5. Butter aufschäumen lassen und das Gemüse darin dünsten. Curry, Chili und Ingwer dazugeben und alles gut abkühlen lassen. Dann unter die Fischmasse geben.



Der Klassiker Pflanzlerl mit Kartoffelsalat mal ganz anders.

6. Mayonnaise, Eiweiß und die Semmelbrösel in die Fischmasse geben und alles gut miteinander vermengen. Schnittlauchröllchen darunterheben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestershire Sauce abschmecken. Für ca. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

7. Dann zu Laiberln formen und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl auf beiden Seiten bei geringer Hitze anbraten. Mit der Pfanne bei 140° Grad im vorgeheizten Backofen circa 10 Minuten fertig garen.

dazu passt: Bratkartoffel-Salat

400 g Kartoffeln, festkochend (Linda)
1 Zweig Petersilie
1 EL Kümmel
50 g Butter
Öl zum Braten
1 rote Zwiebel
20 g Zucker
1 TL scharfer Senf
4 EL Rotweinessig
1 Stange Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Petersilie, Kümmel und Salz dazu. Die Kartoffeln kochen, abschütten und etwas abkühlen lassen, schälen und ganz auskühlen lassen.

2. Die Kartoffeln mit einem kleinen Messer in feine Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Kartoffeln und die Zwiebeln darin anbraten.

3. Lauchzwiebel waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln ab und an wenden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die kalte Butter dazu geben und die Kartoffeln goldbraun fertig rösten. Dann die Kartoffeln mit dem Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Die Lauchzwiebel dazugeben und durchschwenken. Warm servieren.

Mayonnaise

1 Eigelb
1 Ei
1 EL scharfer Senf
1 EL Olivenöl
5 cl Senfessig mit Senfkörnern (siehe unten)
200 ml Pflanzenöl
Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Für die Mayonnaise alle Zutaten bis auf den Senfessig in ein hohes Behältnis geben. Kurz stehen lassen, damit sich die Temperaturen angleichen können. Mit einem Stabmixer vorsichtig von unten nach oben ziehen bis die Mayonnaise abgebunden hat. Den Senfessig vorsichtig mit unterheben. Bei Bedarf nachschmecken.

Senfessig

0,2 l Weißwein
0,1 l Weißwein-Essig
2 EL Senfkörner
4 Estragonblätter
1 TL Honig

Zubereitung:

Für den Senfessig Senfkörner in Weißwein kochen bis sie weich sind. Weißweinessig und Estragon dazugeben. Mit Honig abschmecken und für ein bis zwei Tage ziehen lassen.



Fisch pochiern

Das langsame Garen unter dem Siedepunkt nennt man pochiern. Dazu die Milch mit den Gewürzen vorher aufkochen lassen.



Fisch und Krabben

Mit den Händen den pochierten Fisch vorsichtig zerpfücken. Dabei kontrollieren, ob man keine Gräte übersehen hat. Zu den Garnelen geben.



Das Gemüse

Zwiebeln und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Butter aufschäumen lassen und das Gemüse darin vorsichtig dünsten.



Die Fischmasse

Das gewürzte und wieder abgekühlte Gemüse mit der Fisch-/Krabbenmischung zu einem Teig verarbeiten. Dann durchziehen lassen.



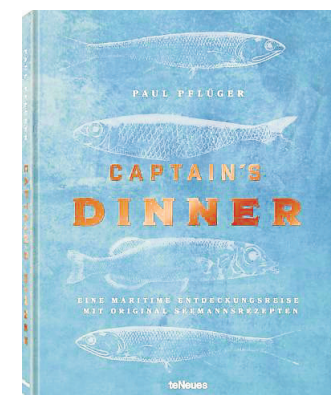
Pflanzlerl braten

Laiberl formen und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl auf beiden Seiten anbraten. Dann die Pfanne in den Ofen geben.

KOCHBUCH

Captain's Dinner

Smoking und Abendkleid sucht man bei diesem „Captain's Dinner“ vergeblich. Denn hier geht es völlig bodenständig, regional und vor allem herrlich einfach zu. Ölzeug und Gummistiefel wären da schon eher von Nöten, um sich den Captains anzupassen. Denn in



„Captain's Dinner“ tischt Paul Pflügler original Seemannsrezepte auf. Hier geben waschechte Seebären aus ganz Europa Einblicke in ihr Leben und den Fischfang im Wandel der Zeit. Aus jedem Porträt spricht die große Liebe zum Meer, die Fotos sind mitreißend. So vielfältig die Küstenabschnitte so unterschiedlich die Gerichte: An der belgischen Nordsee gibt es Krabben mit Rührei und Grünem Spargel. Aus Deutschland stammt das Rezept für den Labskaus, aus Wales die Crab Cakes mit Dip. In Spanien liebt man den Tintenfischsalat, in Italien die Dorade aus dem Ofen mit Gemüse. Der Klassiker Spaghetti Vongole darf zudem nicht fehlen. Die Rezepte stammen allesamt direkt und unverfälscht aus den Kombüsen der Fischer. Dementsprechend einfach sind sie. „Captain's Dinner“ vereint mehr als 50 herrlich schlichte und leckere Fischgerichte für Genießer, die genauso einzigartig sind wie ihre Köche und garantiert Lust auf Meer machen. Soul-Food für Seafood-Fans. ^{SE} **Captain's Dinner.** Eine maritime Entdeckungsgreise mit original Seemannsrezepten. Erschienen bei teNeues. 192 Seiten. 35 Euro.

Die leichte Japanische Küche

Japan gehört zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung und nur knapp vier Prozent der japanischen Bevölkerung haben einen Body-Mass-Index über 30, der international als Grenzwert zu Fettleibigkeit gilt. Im Vergleich: In den USA sind es 32 Prozent. Die Gründe dafür liegen zweifellos in der Ernährung. Und das, obwohl in Japan Essen eine wirklich zentrale Rolle im Alltag spielt. Vergleichen mit den meisten westlichen Ernährungsweisen ist die japanische fettarm – vor allem im Hinblick auf tierische Fette und Milchprodukte. Reiko Hashimoto ist es gelungen, kein Diätbuch zu schreiben. Er stellt Rezepte für genussvolle Küche vor. So isst man nicht nur in Japan gesund. ^{SE} **Die leichte japanische Küche.** Reiko Hashimoto. Erschienen bei Knesebeck. 240 Seiten. 25 Euro.



Kochschule

Vegetarisch geht es bei der nächsten Kochschule am Montag, 11. Februar, zu. Wer dabei sein möchte, meldet sich an – unter gastro@merkur.de. Wie immer entscheidet das Losglück über die Teilnahme.