

KOCHSCHULE**Dreierlei von der Forelle**

Die Pfingstferien verbringen wir heuer in heimischen Gefilden. Bergseen statt Meeresrauschen. Hans Jörg Bachmeier hat sich deshalb ausschließlich von der Heimat inspirieren lassen und tischt ein Dreierlei von der Forelle auf. Mit Kräutern, die am Wegesrand wachsen – so schmeckt Urlaub daheim.

VON STEPHANIE EBNER

Eine Kamera in der Küche ist Hans Jörg Bachmeier gewohnt. Doch dass vor ihm auf dem Herd ein riesiges Stativ mit einem Tablet aufgebaut ist, ist für den versierten Fernsehkoch dann doch neu. Kochschule in Zeiten von Corona eben. Virtuell sind drei Damen zugeschaltet, die Bachmeier beim Kochen diesmal über die Schulter schauen und Fragen stellen. Sie lernen viel, nur probieren können die Kochschüler diesmal leider nicht.

Los geht es mit der Frische des Fisches: „Frisch soll er sein, nur nicht zu frisch.“ Die drei Damen glauben sich verheißt zu haben. Doch dem ist nicht so. Bachmeier erklärt: „Der Grund ist die Totenstarre, die direkt nach dem Fang einsetzt.“ Dabei werde Milchsäure in Milchsäure umgewandelt, „der Fisch schmeckt in den ersten Stunden eher fad“. Erst während der Starre wird das Adenosintri-phosphat abgebaut, so können sich Aromastoffe bilden. „Wichtig ist, dass der Fisch nach dem Fang eiskalt gelagert wird.“ Das gelte für Süßwasserfische genau so wie für Salzwasserfische. Denn die Gerichte, die Bachmeier heute zeigt, können genauso gut mit Salzwasserfischen zubereitet werden.

Das Ceviche, bei dem das Fischfleisch mit Säure gegart wird, ist längst ein trendiger Klassiker – Bachmeier serviert das Gericht, das die Japaner in Lateinamerika etabliert haben, auf Bayerisch. Der Trick beim 100-Grad-gegartem Fisch: Der Fisch schaut roh aus, ist es aber nicht. Und für die klassisch gebratene Variante gibt es einen wichtigen Schritt, wie man mehrere Fische stresslos serviert.

Als besonderes Kraut hat sich Bachmeier diesmal die Brennnessel vorgenommen. „Der Bärlauch ist in aller Munde, die Brennnessel ist darüber ganz in Vergessenheit geraten“, bedauert der Profi. Er blanchiert die Brennnessel ganz kurz, dann könne sie auch nicht mehr brennen. „Ich gehe da auf Nummer sicher“, sagt Bachmeier mit einem Grinsen. Nicht vergessen: Die blanchierte Brennnessel in Eiswasser tauchen, so behält sie ihre knallgrüne Farbe.

Apropos blanchieren: Auch die Gurke wird für den Salat kurz ins heiße Wasser geworfen – „so bleibt sie knackig“, verrät der Profi. Salzt man die Gurke ein, wird sie lätschert. Zur Gurke passt übrigens ein Reisessig wunderbar. Weil dieser fermentiert ist, macht er die Gurke im Salat nicht trüb. So viel Internationalität darf es in diesen Tagen sein.

KOCHSCHULE

Wir starten wieder mit der Kochschule – natürlich unter Berücksichtigung der Abstandsregeln und Hygiene-Vorschriften. Die nächste Kochschule findet am **Montag, 22. Juni** statt. Das Motto lautet passend zum Datum: „Der Sommer kann kommen.“ Wer dabei sein will, meldet sich unter **Gastro@merkur.de** an.



Kochschule in Zeiten von Corona: Diesmal zeigt Hans Jörg Bachmeier seine Variationen von der Forelle den Leserinnen virtuell. Der bayerische Fernsehkoch arbeitet mit dem Süßwasserfisch (oben), den er mal roh, mal bei 100 Grad gegart oder gebraten serviert. Zu den frischen Zutaten der Saison gehört die Brennnessel (Foto mitte unten), die ganz kurz blanchiert wird.

FOTOS: OLIVER BODMER

Forelle dreimal anders – roh, bei 100 Grad gegart und gebraten**Saure Forelle mit Brennnessel**

4 Forellenseiten, entgrätet und ohne Haut
2 Stangen Staudensellerie
1 rote Zwiebel
½ Fenchelknolle
1 gelbe Karotte
1 Karotte
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
3 Lorbeerblätter
3 Nelken
3 Wacholderbeeren
150 ml Weißweinessig
2 TL Salz
1 TL Zucker
Olivenöl
Blätter vom Staudensellerie zum Garnieren
50 g Brennnessel
gelbe Herzen vom Kopfsalat
1 Radieserl
1 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
Meersalz zum Würzen



und trockenschleudern. Radieserl in feine Streifen schneiden.
5. Filets aus dem Sud nehmen, kurz abtupfen und auf einen tiefen Teller legen, ca. 2 EL pro Teller von dem Sud über die Forellen träufeln. Bei Bedarf mit Meersalz würzen. Gemüse aus dem Sud nehmen und zusammen mit den Forellenseiten anrichten. Die Kopfsalatblätter, Radieserl, Brennnessel und Schnittlauch auf dem Teller anrichten. Mit dem Einlegesud beträufeln und Olivenöl darüber geben.

Salat von der lauwarmen Forelle

2 küchenfertige Forellen à ca. 400 g
1 Salatgurke
3 Radieserl
100 g Spinatsalat
100 g Kräutersalat
4 Dillzweige
2 Thymianzweige
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
4 EL Sauerrahm
2 EL Schnittlauch in Röllchen
Salz, Pfeffer, Meersalz

**Zubereitung:**

1. Für den Essigsud Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, halbieren, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Sellerie in ca. 1 cm breite schräge Stücke schneiden. Karotten schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. 200 ml Wasser, Salz, Zucker, Essig, Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren aufkochen lassen. Die vorbereiteten Gemüse einlegen, aufkochen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Forellenseiten in eine flache Form legen und mit dem Sud und Gemüse bedecken. Für mindestens 2 bis 3 Stunden marinieren.
4. Brennnessel in sprudelndem Salzwasser kurz überbrühen und auf ein Küchentuch legen. Kopfsalat waschen

acht bis zehn Minuten den Fisch wenden und weitere acht bis zehn Minuten garen lassen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Flossen leicht aus dem Fleisch ziehen lassen.

4. Gurken schälen, halbieren und vierteln. Kerngehäuse entfernen und die Gurken in ca. ½ cm breite, schräge Scheiben schneiden. In sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser kurz abschrecken und sofort wieder aus dem Wasser nehmen. Die Gurken sollen nicht zu kalt sein. Radieserl waschen und in Stifte schneiden. Radieserl und Gurken mischen und mit dem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl dazugeben. Die restlichen Dillzweige zupfen, zum Salat geben.
5. Forelle aus dem Backofen nehmen, Haut abziehen und die Forelle in groben Stücken von der Gräte nehmen. Radiesersalat auf Tellern anrichten. Die Forelle darauf anrichten und mit etwas Meersalz bestreuen. Spinatsalat und Kräutersalat auf dem Teller verteilen. Mit dem restlichen Dressing aus dem Gurken-Radiesersalat beträufeln. Sauerrahm Punkte bunt auf dem Teller verteilen.

Forelle Müllerin mit Lorbeerkartoffeln

4 küchenfertige Forellen à ca. 300 g
1 unbehandelte Zitrone
4 EL Olivenöl
4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 gehäufte EL Mehl
4 EL Butter
2 EL Pflanzenöl zum Braten
16 Stück kleine Grenaille-Kartoffeln

Zubereitung:

1. Für die Garnitur die Zitrone mit einem Sparschäler schälen, die Schale in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Zitrone auspressen.
2. Die Forellen gut waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten drei bis viermal einschneiden. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. In den Bauch jeweils einen Thymianzweig, einem halben Rosmarinzwig und eine halbe Knoblauchzehe legen. Mehl auf ein Blech geben, die Forellen darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
3. Kartoffeln waschen, in Salzwasser mit Zitronensaft und zwei Lorbeerblättern weich kochen und schälen.
4. Backrohr auf 150° C vorheizen. Die Hälfte der Butter mit dem Pflanzenöl in einer ausreichend großen beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Die Forellen auf beiden Seiten scharf anbraten. Die angebratenen Forellen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 10 – 12 Minuten garen. Aus der Pfanne das überschüssige Fett abgießen. Petersilienzweige zupfen und die Blätter waschen, trockenschleudern, hacken.
5. Die restlichen zwei EL Butter in der Forellenspfanne aufschäumen, Lorbeer und die Zitronenschalen darin anbraten, Kartoffeln dazugeben und goldgelb braten und mit Petersilie bestreuen. Mit Meersalz würzen.

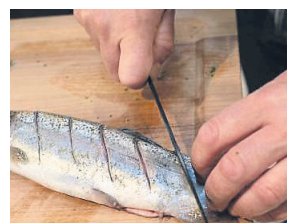
Tipp: Kommen die Gäste erst später, die Forellen zunächst anbraten und beiseite legen. Erst kurz vor dem Essen ins Rohr legen und sie so fertigbaren.



Kochwasser für die Kartoffeln wird gewürzt.



Im Essigsud wird der Fisch mariniert.



Einschneiden verhindert das Wölben des Fisches.



Blanchiert bleibt die Gurke knackig im Salat.



100 Grad reichen für die Forelle im Ofen.

KOCHBUCH**Ein Tag ohne Kartoffelsalat**

Für viele ist der Kartoffelsalat das Leibgericht schlechthin. All jene werden den Satz „Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag“ sofort unterschreiben. Die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben unter diesem Titel soeben ein Kochbuch herausgebracht. Und tischen darin 100 verschiedene Varianten vom wohl typischsten deutschen Gericht auf. Bislang gab es nur die Unterscheidung in nord- und süddeutsche Variante: Während wir ihn hierzulande am liebsten mit Brühe anmachen und noch lauwarm genießen, greifen die Norddeutschen bevorzugt zur Mayonnaise. Die Kartoffel verträgt jedoch viel mehr. Sie lässt sich eigentlich mit allem kombinieren, sagen die beiden Kochprosfi und schmecken die Knolle mit den verschiedenen Essigen und Ölen, feinen Mayonnaisen, heimischen und exotischen Kräutern, Saucen, Gewürzen, Senfsorten und Würstchen aus aller Welt ab. So entstehen mannigfache Variationen: Vom Kartoffelsalat mit Harzer Roller über die Thai-Kokos-Variante bis hin zum blauen Teller mit Nordseekrabben. Mal sind es innovative Beilagen, mal raffinierte Vorspeisen und leichte Hauptgerichte mit Gemüse, Eiern, Käse, Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten. Sogar Innereien kommen hier zum Einsatz. Praktisch vorneweg die Warenkunde. Ein Buch über den deutschen Kultsalat schlechthin. So wird es mit Kartoffelsalat niemals langweilig.

Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag. Unsere 100 liebsten Kartoffelsalatvarianten. Erschienen im Becker Joest Volk Verlag. 256 Seiten.

**I love Kräuter und Blüten**

Sie schmecken so gut, wie sie aussehen: Raffinierte Rezepte für Suppen, Salate, Hauptspeisen, Desserts und mehr zeigen, wie man Gerichte mit frischen, aromatischen Kräutern und bunten essbaren Blüten ganz einfach verfeinern kann. Dazu helfen unzählige Tipps zu Anbau und Ernte bei der Planung eines eigenen Kräuter- und Blumengartens – ob im Beet oder in Töpfen auf Terrasse und Balkon. Nicht nur optisch, sondern auch kulinarisch ein absoluter Genuss! Der Sommer von seiner schönsten und wohl-schmeckendsten Seite.

I love Kräuter und Blüten. Torsten Hülsmann und Oliver Brachat. Erschienen im Hölker Verlag. 96 Seiten. 20 Euro.

