

KOCHSCHULE

Kulinarischer Tanz in den Mai

Mit dem Maibaumaufstellen und fröhlichem Tanz wird der Mai vielerorts begrüßt. Hans-Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München, nimmt uns mit zu einem kulinarischen Tanz in den Mai – frei nach dem Motto: Es grünt so grün. Zeit dafür wird es ja endlich.

VON STEPHANIE EBNER

„Der Risotto wartet nie auf den Gast, sondern der Gast auf den Risotto!“ Mit dieser Grundregel macht sich Hans-Jörg Bachmeier diesmal ans Werk – ganz entspannt, denn wie gesagt, das Reisgericht wird erst zubereitet, wenn die Gäste bereits da sind. Den Fisch dagegen kann man vorbereiten.

Der Risotto, wie das Gericht grammatikalisch richtig heißt (und nicht das, wie es häufig fälschlich gebraucht wird,) wird im „Blauen Bock“ übrigens nicht gerührt, sondern im Topf geschwenkt. „Sonst wird's schnell schleimig.“ Zu den Risotto-Grundregeln gehört auch, dass Reis und Flüssigkeit die gleiche Temperatur haben. Nur der Weißwein, mit dem der angebratene Reis zunächst abgelöscht wird, ist kalt. „Und dann sofort für kurze Zeit den Deckel drauf, damit die Reiskörner aufplatzen können.“ Eine Regel, die Hobbyköchin Petra Scherer bislang nicht kannte.

Das Reisgericht wird diesmal mit Fisch serviert. Wem beides gleichzeitig aufzutischen zu stressig wird, dem rät Bachmeier, daraus ein Menü zu gestalten: Als ersten Gang den Risotto, anschließend den Fisch. Ach ja: Und wer will, peppt den Risotto noch mit Spargel auf – passend zur Jahreszeit. Der Grüne wird allerdings nicht mitgekocht, sondern nur kurz in etwas Olivenöl angebraten und dann auf dem Reis angerichtet. Den weißen Spargel muss man allerdings mitkochen, bis er bissfest ist.

Den Fisch kann man gestrost vorbereiten, bevor die Gäste kommen. „Einen Fisch zu filetieren geht übrigens einfacher, als viele denken“, erklärt der Profi den Hobbyköchen. Grundsätzlich gilt: Je frischer der Fisch, desto fester sitzen die Gräten. „Und nicht verzagen, wenn es beim ersten Mal nicht so recht klappt.“

Auch wenn Bachmeier den Fisch unter einer Folie (Anmerkung: Haushaltsfolie verträgt eine Hitze bis 120 Grad) im Ofen gart, schmeckt das Fischfleisch auch sehr gut roh – gewürzt mit etwas Traubenkernöl, Salz und Pfeffer. „Mehr braucht's eigentlich gar nicht“, sind sich die Hobbyköche beim Probieren einig. „Eine herrliche Vorspeise“, sagt Andreas Kunze.

Der Clou diesmal allerdings ist die gebratene Fischhaut: Sie ist beim Anrichten nicht nur ein richtiger Hingucker – sie schmeckt auch. „Knackig wie Chips“, sagt Hannelore Halser. Viel zu schade für den Müll, wo die Fischhaut sonst gerne unbeachtet landet.

Kochschule

Beim nächsten Mal geht es bei Bachmeiers Kochschule „Münchnerisch“ zu. Kurz vor dem Stadtgeburtstag zeigt Hans-Jörg Bachmeier unseren Lesern, wie man ein richtiges **Münchner Schnitzel** zubereitet. Wer am **Montag, 29. Mai**, um 13 Uhr dabei sein will, meldet sich unter **Gastro@merkur.de**. Das Los entscheidet.



Wann wird es in diesem Frühjahr endlich richtig grün? Zumindest in der Küche von Hans-Jörg Bachmeier (oben) herrscht schon seitte Frühlingstimmung: Der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München hat unsere Leser mit auf einen kulinarischen Tanz in den Mai genommen. Dazu serviert er Saibling mit einem knallgrünen Risotto – ganz nach dem Motto: Es grünt so grün. FOTOS: OLIVER BODMER



Das schmeckt nach Frühling: Saibling mit grünem Risotto (für 4 Personen)

Zutaten für den Saibling

- 2 Saiblingfilets (pro Portion etwa 80 g)
- Butter
- Salz
- Frischhaltefolie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zweig Thymian

für die Vinaigrette

- 2 Teile Traubenkernöl
- 1 Teil Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL rosa Pfeffer
- etwas Wildkräuter-Salat

Zubereitung

1. Die Saiblingfilets waschen, trocken tupfen, entgräten. Einen großen Essteller mit Butter bestreichen, salzen, pfeffern und Thymianblätter verteilen. Saiblingfilets darauf geben, etwas Zitronenschale darüber reiben und mit Frischhaltefolie bedecken.
2. Den Saibling auf dem Teller mit der Folie in einen auf ca. 80° C vorgeheizten Backofen stellen und für ca. 15 Min. (die Garzeit kommt auf die Dicke des Fisches an. Es können auch mal 20 – 25 Min. sein) garen. Der Fisch ist fertig, wenn er

- auf leichten Druck etwas nachgibt.
- 3. Die Haut säubern und zwischen zwei Blättern Backpapier bei mittlerer Tempe-



Ideale Resteverwertung: Aus der Haut werden knusprige Fisch-Chips hergestellt.

- ratur knusprig braten.
- 4. In der Zwischenzeit den Radi in feine längliche Scheiben schneiden (am besten mit einem Hobel) und leicht einsalzen. Aus dem Traubenkernöl und dem Weißweinessig eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den rosa Pfeffer durch ein Sieb mahlen und über den Radi geben. Den Radi mit der Vinaigrette marinieren und ziehen lassen.
- 5. Radi auf einen Teller anrichten, den



Der Trick: Sobald der Risotto mit Wein aufgegossen wurde, kurz den Deckel schließen.

- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Salz

- 6. Den Kräutersalat mit der Vinaigrette leicht marinieren, auf dem Fisch anrichten. Die knusprige Haut wie ein Segel anlegen.

Zutaten für den grünen Risotto

- 1 Knoblauchzehe, angeknackt
- 1 Schalotte fein gewürfelt
- 240 g Risottoreis (beispielsweise Carnaroli)
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 1 l Geflügel- oder Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 80 g kalte Butter
- Salz
- Cayennepfeffer
- frisch gemahlener Pfeffer

für die Farbe

- 30 g Spinat
- 30 g Petersilie
- 30 g Bachkresse
- 30 g Bärlauch

Zubereitung:

1. Butter mit Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Schalotten und Knoblauch ohne Farbe anrösten. Danach den Reis dazugeben und kurz anbraten, leicht salzen. Mit dem Weißwein ablöschen und sofort mit einem Deckel für ca. 1/2 Minute abdecken.
2. Die Brühe zum Sieden bringen und den Risotto nach und nach bei mittlerer Hitze mit der Brühe aufgießen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.
3. Spinat, Bärlauch, Petersilie und Bachkresse mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen. Die grüne Masse in den Risotto geben und kurz mitkochen, bis sich eine schöne grüne Farbe entwickelt. Durch das Erhitzen löst sich das Blattgrün aus den Blättern und färbt den Risotto in ein knalliges Grün.
4. Zum Schluss die kalte Butter einrühren, den Parmesan einstreuen und verrühren. Mit Salz, Cayenne und Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.



Fisch filetieren
Das sehr scharfe Messer setzt man an der Kehle an, Richtung Kopf schneiden. Das Messer zur Mitte des Fisches führen und entlang der Hauptgräten bis zum Schwanzende schneiden.



Filets herausnehmen
Den Fisch drehen und das zweite Filet herausschneiden. Die Haut am Schwanzende festhalten, die Haut festhalten und mit dem Messer parallel zur Arbeitsfläche das Filet von der Haut trennen.



Von Gräten befreien
Die Gräten im Filet entfernt man mit einer speziellen Grätenzange oder Haushaltspinzette. Zum Schluss mit dem Messerrücken gegen den Strich prüfen, ob noch Gräten spürbar sind.



Den Fisch garen
Den Saibling auf dem Teller mit der Folie in einen auf ca. 80° C vorgeheizten Backofen stellen und für circa 15 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn er auf leichten Druck etwas nachgibt.



Für die Fisch-Chips
Die Haut von Fischfleischresten und Talg säubern und in rechteckige Stücke schneiden. Zwischen Backpapier bei mittlerer Temperatur braten. Damit sich die Hautstücke nicht wellen, mit einer Pfanne beschweren.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Ketchup, Senf und Mayo

Selbst gemacht schmeckt einfach am besten. Das gilt auch für Ketchup, Senf und Mayonnaise. Schon mit handelsüblichen Gewürzen, Kräutern und weiteren leicht verfügbaren Zutaten lässt sich für Abwechslung vom gewohnten Einerlei sorgen. Denn seien wir doch mal ehrlich: Welcher Gast wäre nicht hocheifrig und voll des Lobes, wenn ihm bei der nächsten Grillparty statt des üblichen Senfs eine verblüffend kreative Sauce für die Bratwurst oder das Steak serviert wird? 60 Rezepte zu Ketchup, Senf und Mayo stellen die Fertigsaucen in den Schatten. Neben Grundrezepten für Ketchup, Senf und Mayo und den Klassikern wie Gewürzketchup, süßem Senf und Aioli gibt es zahlreiche kreative Ideen zum Pimpen der würzigen Saucen. Praktisch ist auch die Pannenhilfe zu jedem Kapitel. Was beispielsweise tun, wenn die Mayo geronnen oder der Senf zu flüssig geraten ist? Eine kreative Abhilfe zum handelsüblichen Saucen-Allerlei. Zum Glück sind jetzt die kalten Winter-Temperaturen ausgestanden und wir können endlich den Grill anschmeißen. Und wem's dafür noch zu kalt ist: Diese Saucen schmecken garantiert auch einfach zum Steak oder im Winter zum Fondue. *se* **Ketchup, Senf und Mayo. Selbstgemacht. Bettina Snowdon. Erschienen bei Edition Fackelträger. 112 Seiten. 60 Rezepte. 15 Euro.**



Gelato: Auf der Suche nach dem besten Eis

Eis ist Sommerfreude, Kindheitserinnerung, Urlaubsfeeling. Ob sahnig, fruchtig oder schokoladig. Ob am Stiel, in der Waffel oder als wunderschöner Eisbecher – Eis ist einfach zum Dahinschmelzen. Melanie Zanin, Tochter eines Gelatierers, eines Eis-machers aus Italien, weckt mit ihrem Eis-Reisebuch Sehnsüchte und macht Lust auf die wohl feinste Sünde dies- und jenseits der Alpen. Ihre Rezepte sind von erstaunlich schlicht bis irrsinnig kreativ. Mit selbst gemachten Eiswaffeln und bunten Schokoladentopping verführt man Kinder, die Erwachsenen werden von der eiskalten Nussnugat-Tarte begeistert sein. Gelato, amore mio. Einfach zum Dahinschmelzen. *se* **Gelato. Erschienen im ZS Verlag. 40 Rezepte. 144 Seiten. 19,99 Euro.**

