

KOCHSCHULE

Das hat Tradition: Fisch in Salzkruste

Einen Fisch in Salz hüllen und garen, ist simpel und geht schnell. Zu Beginn der Fastenzeit zeigt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München, unseren Lesern diese Garmethode, die schon die alten Römer liebten. „Denn durch die Salzkruste bleibt der Fisch schön saftig.“

VON STEPHANIE EBNER

Garen in der Salzkruste. Das klingt ultramodern. „Nix da“, sagt Hans Jörg Bachmeier. „Diese Art zu kochen kannte man schon in der Antike.“ Die alten Römer bauten um den Fisch einen Salzmantel und warfen diesen dann ins Feuer. Das Ergebnis: Der Fisch schmort im eigenen Saft, die Aromen bleiben erhalten. Bachmeier sagt: „Das Ergebnis ist unglaublich gut.“

Das Garen in der Salzkruste ist demnach ein traditionelles, besonders schonendes Verfahren zur Zubereitung empfindlicher Zutaten. Unbedingt ausprobieren sollte man im Sommer ein Roastbeef in der Salzkruste, das man in die glühenden Kohlen im Grill legt. „Ein Traum.“

Doch zum Beginn der Fastenzeit präsentiert der Küchenchef vom „Blauen Bock“ unseren Lesern Fisch. „Wer Fisch in der Salzkruste gart, hat keinen großen Aufwand. Der Show-Effekt bei den Gästen ist einem aber sicher“, sagt der Profi. Und das Beste: Man muss nicht lange kochen. „In einer Stunde steht das Essen auf dem Tisch“, verspricht der Profi.

Er startet mit dem Fisch. Die Beilagen – Gemüsegratin und grüne Sauce – werden zubereitet, wenn der Zander im Ofen ist.

„Fisch muss frisch sein.“ Das erkennt man daran, dass die Augen des Fisches klar sind. Außerdem darf der Fisch nicht riechen. Wer die Möglichkeit hat, kann auch eine Druckprobe machen: Das Fischfleisch geht sofort zurück, wenn man es mit dem Daumen eindrückt. „Frisch heißt aber nicht, dass der Fisch direkt aus dem Wasser kommt.“ Er sollte mindestens 24 Stunden tot sein, damit sich das Adrenalin wieder abgebaut hat. „Ist dies nicht der Fall, sprengt der Fisch beim Garen die Salzkruste.“

Die alten Römer und Griechen garten einst einen Wolfsbarsch. Bachmeier hat sich für einen heimischen Fisch entschieden und nimmt einen Zander. Für vier Personen sollte dieser ein gutes Kilogramm haben. Bevor Bachmeier den Salzmantel zubereitet, putzt er den Fisch. „Es dürfen keine Blutreste mehr vorhanden sein. Denn Blut macht den Fisch bitter, egal welchen Fisch man verwendet.“ Er muss immer sauber und trocken sein, bevor er verarbeitet wird.

Für die Salzkruste verwendet man möglichst ungleiches Meersalz. „Ein ganz einfaches reicht. Man isst es ja nicht mit“, so der Profi. Auf ein Kilogramm Fisch werden etwa zwei Kilogramm Salz benötigt. „Der Salzbedarf ist groß, aber das einzigartige Aroma reifert sich.“

Aus dem Salzgemisch bastelt Bachmeier einen Ofen, wie er es nennt. Zuerst das Salzbett, darauf kommt der Fisch. Dieser wird von vorne nach hinten sorgfältig zugedeckt. „Alles muss hermetisch abgedeckt sein. Sonst kann der Fisch nicht im eigenen Saft garen.“ Die auferlegte Alufolie drum herum unterstützt die Salzkruste.

Während der Fisch im Ofen schmort, werden – auf die Schnelle – die Beilagen zubereitet. Weil Kartoffeln und



Einen ganzen Fisch in Salzkruste zu garen, das macht wirklich etwas her: Hans Jörg Bachmeier bereitet diesmal einen Zander zu. Dass der Fisch fertig ist, erkennt man am guten Geruch, den der Fisch verstrahlt. Zum Zander serviert Hans Jörg Bachmeier unseren Lesern Maria Steil, Emil Pallay und Elfriede Schalk (Bild links, v.l.) Gratin und grüne Sauce. „Dazu passt ein grauer Burgunder“, sagt Sommelier Stefan Gosse (unten Mitte).
FOTOS: BOOMER



Das geht simpel und schnell: Fisch in Salzkruste

Zander in der Salzkruste
(Zutaten für 4 Personen)

- je 2 Stiele Rosmarin und Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zander (ca. 1,2 kg; ohne Kiemen)
- Pfeffer aus der Mühle

für die Kruste:
2 kg Meersalz
ca. 4 Eiweiß
100 g Mehl
50 g Speisestärke

außerdem: Alufolie

Zubereitung:

- Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die ungeschälte Knoblauchzehe andrücken. Den Zander innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Petersilie, Rosmarin und Thymian mit dem Knoblauch in die Bauchhöhle legen.
- Für die Salzkruste das Meersalz mit den Eiweißen, dem Mehl und der Speisestärke verrühren. Vom restlichen Thymian die Blättchen abstreifen und untermischen.

- Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen und darauf aus dem Meersalz ein etwa 1 cm hohes Bett in Größe des Fisches formen.

Den Fisch darauflegen, mit dem restlichen Meersalz bedecken und in Form bringen. Dabei in Höhe der Rückenflosse einen Kräuterzweig in das Salz stecken.

- Den Fisch in der Salzkruste im Ofen auf der mittleren Schiene 40 bis 45 Minuten garen.

5. Den Fisch herausnehmen, die Salzkruste aufbrechen und den Zander filetieren.

Tipp: Der Zweig markiert das dickste Stück des Fisches. Um festzustellen, ob der Fisch fertig gegart ist, mit dem Stiel einer Gabel oder eines Löffels in Höhe des Zweiges vorsichtig durch das Salz stechen. Wenn der Kontakt mit dem Fisch da ist und sich der Stiel ohne großen Widerstand in Richtung Gräte durchschieben lässt, ist der Fisch fertig.

Dazu passen:

- Kohlrabi – Kartoffelgratin**
2 vorwiegend festkochende Kartoffeln, mittelgroß
2 Kohlrabi, mittelgroß (Kohlrabi und Kartoffeln sollten ungefähr die gleiche Menge ergeben)
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter

- Salz**
frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer aus der Mühle
200 ml Sahne

Zubereitung:

- Für das Gratin die Kartoffeln sowie die Kohlrabi waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Eine Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben und mit der Butter einfetten. Die Kartoffeln und den Kohlrabi abwechselnd einschichten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne angießen. Die feuerfeste

Auflaufform auf den Herd stellen und alles kurz aufkochen lassen.

- Die Kartoffeln vom Herd nehmen und zu dem Zander im Ofen geben und 25 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Falls das Gratin extra gemacht wird, reicht auch eine Temperatur von ca. 200 °C im Ofen.

Grüne Sauce

- 50 g Sauerampfer
- 50 g Bachkresse
- 50 g Petersilie
- 1 Becher griechischer Sahnejoghurt (10 Prozent Fett)
- Zitrone
- Salz

Zubereitung:

- Sauerampfer, Bachkresse und Petersilie zusammen mit dem Sahnejoghurt in einem Mixer geben und fein mixen.
- Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Eventuell leicht erwärmen.



Fisch vorbereiten
Den Fisch sauber waschen. Es dürfen keine Blutreste vorhanden sein – Blut macht den Geschmack bitter. Bauch mit Kräutern füllen.



Salz mischen
Für die Salzkruste grobes, ungleiches Meersalz mit Eiweiß, Mehl und Stärke mischen. Zum Schluss Thymian untermischen.



Salzbett formen
Ein Blech mit Alufolie belegen, ein Salzbett für den Fisch formen. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz einpacken.



Fisch garen
Der Zweig markiert das dickste Stück des Fisches. Dort mit einer Gabel einstechen, um festzustellen, ob der Fisch fertig gegart ist.



Salzkruste entfernen
Mit einem Messer vorsichtig aufschneiden. Wichtig: Die Salzkruste nicht abklappen! Sonst macht man den Fisch kaputt.

Kohlrabi fein gehobelt werden, sind sie auch in 20 Minuten weich gegart. „Das Gratin allein ist schon ein Gedicht“, sind sich unsere Leser beim Verkostigen später einig.

Der Fisch selbst übertrifft dann alle Erwartungen. „Wahnsinn“, sagt Emil Pallay, der noch während der Kochschule beschließt, diesen gleich mal nachzukochen.

Dazu passt Kräutersauce. Ganz wichtig: Nicht mit Essig oder Weißwein abschmecken – „das macht die Sauce grau“.

Eine Stunde später ist alles fertig und in der Tat: Es war keine Zauberei. So wie es Bachmeier angekündigt hatte. Dazu schmeckt ein grauer Burgunder, beispielsweise vom Weingut Bernhard Huber. Der Tipp vom Sommelier: Mag-

numflaschen, darin sei die Reifequalität am besten. Fisch in Salzkruste: Leichte Küche mit Aha-Effekt.

Kochschule
„Frühlingserwachen“ lautet das Motto von Bachmeiers Kochschule

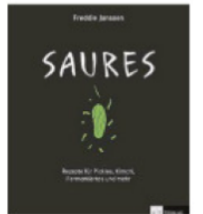
beim nächsten Mal. Wer live dabei sein will, meldet sich unter gastro@merkur.de. Das Los entscheidet. Das Leserkochen findet am Montag, 27. März statt.

AKTUELLES IN KÜRZE

Saures – Rezepte für Pickles

Einlegen ist wieder groß in Mode gekommen. Möglichst unkompliziert soll es aber sein. Die Holländerin Freddie Janssen stellt unter dem Stichwort „Saures“ würzige Leckereien vor. Bei der Mehrzahl der im Buch vorgestellten Rezepte handelt es sich um Kühlschrank-Pickles. Ihre Zubereitung beruht darauf, dass man vorwiegend rohe, frische Zutaten in einer Lake auf der Basis von Essig, Zucker und Salz einige Zeit ziehen lässt. Da Pickles nicht gekocht werden, ist das Ergebnis zu meist schön knackig. „Saures“ hat allerdings wenig mit Altbewährtem zu tun. Traditionelle Rezepte für Silberzwiebelchen, Dill-Gürkchen oder Sauerkraut treten angesichts der Gewürzvielfalt eher in den Hintergrund: Freddie Janssen liebt es, mit den Zutaten zu spielen, nicht alle sind jedoch leicht zu bekommen. Die experimentierfreudige Autorin punktet mit außergewöhnlichen Spezialitäten wie beispielsweise einer eingelegten Szechuan-Wassermelone. Das Tolle am Einlegen ist, aus eigentlich schlichten Zutaten wie Obst und Gemüse etwas Außergewöhnliches zu gestalten. „Saures“ ist die Möglichkeit, etwas Neues kennenzulernen. Man muss sich nur rantrauen.

Saures. Rezepte für Pickles, Kimchi, Fermentiertes und mehr. Von Freddie Janssen. Erschienen im AT Verlag, 244 Seiten. 25 Euro.



Low Carb Gemisenuedeln

Spätestens zur Fastenzeit fragen wir uns wieder: Wie bekommen wir ein paar Kilos los – möglichst ohne zu hungern? Der Trias Verlag hat die Antwort parat: „Low Carb Gemisenuedeln“. Eine kohlenhydratarme Ernährung kann beim Abnehmen helfen, sagen die Experten. Statt aus Teig werden hier knackige Gemisenuedeln wie Karotten, Rettich oder Zucchini zu Nudeln verarbeitet. Das geht ruck zuck und ist perfekt für die Figur. Wie wäre es beispielsweise mit Gurkennudeln mit Parmesan-Pistaziencreme oder mit einem Birnen-Nudelsalat? Ein Huhn-Kokos-Curry ist sicher auch nicht zu verachten. Solche Rezepte hören sich wirklich nach Verzicht an und schmecken garantiert. Auch wenn man nicht abnehmen will.

Low Carb. Gemisenuedeln. Julia Burget. Erschienen bei Trias. 96 Seiten. 12,99 Euro.



Wie immer freuen wir uns über Leser-Vorschläge, was der Küchenchef zubereiten soll.