

Genuss-Schule

Fisch & Meeresfrüchte



**essen &
trinken**

Genuss-Schule

Fisch & Meeresfrüchte

südwest^o



Inhaltsverzeichnis

Fisch & Meeresfrüchte	7	Dünsten, Dämpfen & Pochieren	69
Die Vielfalt der Meere ist groß, die der Zubereitung entsprechend. Aber mit dem nötigen Know-how wird jeder wie von selbst zu Fischers Fritze.		So lecker kann Gesundes schmecken: Forelle, Saibling & Co. kommen butterzart daher, wenn sie auf die leichte Schulter genommen werden.	
Eine große Runde	8	Für Freischwimmer	76
An die Gräten, fertig, los!	10	Aus Pfanne & Wok	87
Flacher Fisch, hoher Genuss	12	Ein Sprung ins heiße Fett erfrischt zwar nicht, führt aber zu erhöhtem Genuss: Fisch-Curry, orientalisch angehauchte Dorade und knuspriger Lengfisch gehen mit bestem Beispiel voran.	
Halten Sie den Fisch flach!	14	Viel Rauch um Fisch	94
Es riecht nach Meer	16	Aus dem Backofen	105
Fisch – ganz und gar	18	In die Röhre geschoben können Lachs, Hecht und Heilbutt in Ruhe ihr feines Aroma entfalten und kommen mit Pfeffersauce, auf Gemüsebett oder im Salzteig gebacken groß raus.	
Geräte für die Gräte	20	Hier gibt's heiße Flossen	112
Köstliches unter Kruste	22	Meeresfrüchte	123
Für Panzerknacker	24	Alles, was das Meer außer Fisch zu bieten hat, ist hier vereint und hoher Genuss: von Pulpo-Pfanne über Garnelen-Curry bis zu gefüllten Calamari.	
Harte Schale, zarter Kern	26	Glossar	140
Sesam, öffne dich!	28	Rezeptregister	141
Im Garten eines Kraken	30	Zutatenregister, Sachregister	142
Ärmel hoch, Arme vor!	32	Impressum	144
Köstliche Kleinigkeiten	35		
Von Matjestatar bis Zanderterriner – die frische Brise vom Meer weht häppchenweise Köstlichkeiten auf den Tisch, die hohe Wellen schlagen.			
Der Norden lässt grüßen	44		
Suppen & Eintöpfe	53		
Von klassischer Fischsuppe mit Aioli bis zu kaltem Gazpacho mit gratinierten Austern toppt der Fisch die Suppe – mal wärmend, mal erfrischend.			
Eine klare Sache	60		





Fisch & Meeresfrüchte

Eine große Runde

Die Familie der Rundfische ist riesig und bunt. Es gibt große und kleine Rundfische, Süßwasser- und Meerwasserfische. Sie sehen zwar unterschiedlich aus, haben aber alle eins gemeinsam: Ihr Fleisch liegt rund um das Skelett, sie liefern zwei Filets, die eine typisch ovale Form haben. Beliebt ist das feste Fleisch der Rundfische auch quer zur Mittelgräte aufgeschnitten, als Kotelett oder Steak.

Rundfische sind nicht wirklich rund, aber eine runde Sache: Wegen ihrer festen Filets, der vertrauten Zubereitung und ihrer Vielseitigkeit sind sie besonders beliebt. Lachs, Thunfisch, Forelle, Zander, Dorade, Hering, Karpfen sind alte Bekannte der großen Familie, deren Mitglieder sowohl im Meer als auch im Süßwasser leben. Mit einer einfachen Regel kommt eine grobe Ordnung in die Flossenträger: Alle Fische, die keine Plattfische sind, sind Rundfische. Sie haben alle eine Mittelgräte sowie links und rechts davon je ein Filet. An vier unterschiedlichen Exemplaren wird die unglaublich große Vielfalt deutlich.

Rotbarsch

Der Fisch lebt im Atlantik in bis zu 1 000 Meter Tiefe. Er gehört hierzulande zu den Top Ten der Speisefische. Kein Wunder, denn sein festes, rotweißes Fleisch schmeckt köstlich und lässt sich vielseitig zubereiten: Man kann es kochen, dünsten, braten, pochieren oder backen. Der Rotbarsch (in Süddeutschland wird er auch Goldbarsch genannt) ist ein Allround-Talent und wird wegen seiner Größe vor allem als Filet im Handel angeboten.

Zander

Der schnelle Raubfisch ist in größeren Seen und Flüssen Nord-, Ost- und Mitteleuropas sowie in den salzarmen Regionen der Ostsee zu Hause. Zu erkennen ist er an der ersten Rückenflosse, die längs verlaufende Punktreihen hat. Das zarte, weiße Fleisch mit seinem aromatischen Geschmack hat ihn ganz nach oben auf die Speisekarten gebracht. Zander wird bei uns frisch, im Ganzen und auch als Tiefkühlfilet angeboten. Er eignet sich gut zum Füllen, schmeckt aber auch gegrillt, gebraten und unter der Salzkruste gegart sehr köstlich.

Süß- oder Meerwasserfisch?

Die Einteilung in Süßwasserfische und Fische aus dem Meer ist teilweise verwirrend. Warum wird beispielsweise der Lachs zu den Süßwasserfischen gezählt, obwohl er im Meer lebt, der Aal aber zu den Meeresfischen? Ganz einfach: Entscheidend für die Zuordnung ist das Laichgebiet. Der Lachs kehrt zum Laichen aus dem Ozean in die Flüsse zurück, während Aale weite Strecken bis zum Saragossameer zurücklegen, um ihre Eier dort abzulegen.

Dorade

Auch als Goldbrasse bekannt zählt die Dorade zu den wertvollsten Mittelmeerfischen. Dem goldenen Fleck auf beiden Wangen verdankt sie ihren Namen. Das feine Fleisch der sehr mageren Fische schmeckt besonders gut gegrillt, als Filet gebraten – oder toll für zwei Personen im Ganzen in Salzkruste gebacken.

Rotbarbe

Rote Meerbarben leben in kleinen Schwärmen im östlichen Atlantik, im Mittelmeer und Schwarzen Meer. Die kleinen Fische mit ihrem festen, zart schmeckenden weißen Fleisch werden bis zu 35 Zentimeter lang und eignen sich toll zur Zubereitung im Ganzen, auch in Suppen oder Eintöpfen.

► *Egal ob große oder kleine Fische: Rotbarsch, Zander, Dorade und Rotbarbe liefern links und rechts von der Mittelgräte je ein Filet.*



An die Gräten, fertig, los!

Sicher ist ein Filet die schnellere Nummer. Doch es hat auch Vorteile, einen Fisch im Ganzen und nicht küchenfertig zu kaufen: Man hat die Frische besser im Auge, ein ganzer Fisch ist im Verhältnis preiswerter als ein Filet und liefert kostbares Material für einen köstlichen Fischfond. Das Ausnehmen ist dabei nicht so schwierig, wie viele glauben. Mit wenigen Handgriffen ist der Erfolg garantiert.

Ein scharfes Messer sowie eine Küchenschere, die gut in der Hand liegt und gezieltes Arbeiten ermöglicht, sind die wichtigsten Werkzeuge, um den Fisch perfekt vorzubereiten. Dabei gilt: Je größer der Fisch, umso hartnäckiger sind seine Gräten. Deshalb sollte mit der Größe des Fisches auch das Messer »wachsen«. Ein Sägemesser eignet sich in den meisten Fällen nicht, weil seine Zähne das zarte Fleisch des Fisches unnötig verletzen würden.

Schuppen

Vor dem Schuppen werden die Flossen mit der Küchenschere möglichst nah am Ansatz abgeschnitten. Nur die Schwanzflosse bleibt als eine Art Griff am Fisch, so hat man beim Schuppen einen sicheren Halt. Die Schuppen werden ausschließlich in Richtung des Kopfes abgeschabt, am besten eignet sich dazu ein großes Messer oder ein spezieller Fischschupper.

Tipp: Da die Schuppen umherfliegen, den Fisch am besten unter fließendem Wasser oder in einer tiefen Schüssel schuppen.

Ausnehmen

Mit einem spitzen Messer wird behutsam die Bauchhöhle von hinten in Richtung Kopf geöffnet. Dann klappt man die beiden Seiten vorsichtig auseinander und zieht die Innereien zum Kopf hin heraus. Besonders hartnäckige Stellen werden einfach mit einer Küchenschere abgeschnitten. Die Gallenblase – gut zu erkennen an ihrer schwarzgrünen Farbe – darf auf keinen Fall verletzt werden, denn austretende Gallenflüssigkeit kann den ganzen Fisch bitter machen. Sollte sie trotz aller Vorsicht geplatzt sein, muss der Fisch schnell ausgiebig ausgespült werden, damit die Bitterstoffe nicht ins Fleisch dringen. Die Niere

wird mit einem Teelöffel herausgekratzt. Zum Schluss werden die Kiemen durch einen Schnitt mit der Küchenschere entfernt.



Am besten auf Tauchstation Damit die Schuppen nicht überall herumfliegen, lässt sich Fisch schön sauber unter Wasser schuppen.



Das Innere nach außen Mit Vorsicht, Sorgfalt und etwas Angriffslust ist das Ausnehmen ganz einfach. Wichtig: Die Galle muss heil bleiben.



Kiemen entfernen Die Kiemendeckel anheben und mit einer Schere den Kiemenbogen jeweils am oberen und unteren Ende herausschneiden.



Grätenfrei Das Messer direkt an der Mittelgräte entlangführen, so bleiben die meisten Gräten mit hängen. Restgräten mit einer Pinzette entfernen.



Das Messer flach halten Damit möglichst wenig Fleisch hängen bleibt, ist es wichtig, das Messer so dicht wie möglich an der Haut entlang zu ziehen.

Ausspülen

Der ausgenommene und geschuppte Fisch wird gründlich von innen und außen mit kaltem Wasser ausgespült, dann trockengetupft. Dabei können sich noch Reste der Schuppen oder Innereien lösen. Färbt sich das Wasser leicht grünlich, ist die Gallenblase beim Ausnehmen verletzt worden. Hier ist extrem gründliches Spülen die letzte Rettung für den Geschmack.

Filetieren

Das Fleisch direkt hinter dem Kopf und an den Kiemen einschneiden. Dann den Fisch von der Bauch- und Rückenseite jeweils bis zur Mittelgräte einschneiden. Nun legt man ein scharfes, langes Messer flach auf der Mittelgräte an und führt es langsam, aber kraftvoll mit leichten Sägebewegungen in Richtung Schwanzflosse. So löst sich das Filet von der Mittelgräte. Genauso verfährt man mit dem Filet auf der anderen Seite.

Haut entfernen

Die Haut zu entfernen erfordert Fingerspitzengefühl. Der Fisch wird mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche gelegt. Zuerst schneidet man an der Schwanzflosse mit dem Messer durch das Fleisch bis direkt vor die Haut. Von dort wird das Messer genau zwischen Fleisch und Haut geführt. Ist man allerdings zu vorsichtig, bleibt wertvolles Fleisch an der Haut hängen. Geht man nicht behutsam genug vor, wird die Haut verletzt.

Säubern – Säuern – Salzen

... hieß früher die alte Hausfrauenregel. Die magischen drei S zur Vorbereitung von Fisch sind aber lange überholt. Gesäubert wird der Fisch nach wie vor durch Ausspülen (siehe oben). Das Säuern mit Zitronensaft oder Essig ist aber Schnee von gestern. Die Säure neutralisierte früher den Fischgeruch, wenn Fisch nicht mehr ganz frisch war, ist aber viel zu intensiv für das feine Fischaroma. Ganze Fische vor dem Garen nur innen salzen, mehr Salz entzieht dem Gewebe zu viel Flüssigkeit und macht es trocken.

Flacher Fisch, hoher Genuss

Platt wie eine Flunder sind Plattfische und sofort an ihrer Form zu erkennen. Doch nicht nur Flunder, auch Seezunge, Scholle und Butt gehören zu den flachen Meeresbewohnern. Flach ist allerdings nur die Gestalt, kulinarisch stehen sie ganz oben auf der Liste von Fischliebhabern und sind den Rundfischen anatomisch sogar überlegen: Ein Fisch liefert gleich vier fast grätenfreie Filets.

Sie sind zwar flach und keine besonders auffällige Erscheinung, haben es aber geschmacklich faustdick unter der Haut. Die Unterseite der Plattfische ist meist farblos, die Oberfläche schimmert grünlich oder bräunlich und hat sich dem Lebensraum der Fische perfekt angepasst. Beide Augen sitzen auf dieser oberen Seite. Plattfische bewegen sich waagrecht durch leichtes Schwingen der »Flügel« wie Schatten durch die Meere. Zu uns kommen sie aus Atlantik, Mittelmeer, Nord- oder Ostsee. Um das feine Aroma von Rotzunge, Heilbutt, Glatthead oder Flunder nicht zu überrollen, sollten Plattfische bei der Zubereitung nur dezent gewürzt werden.

Scholle

Da das Fleisch der Scholle nicht besonders fest ist, wird sie häufig im Ganzen – wer es lieber mag, auch ohne Kopf und Schwanzflosse – gebraten. Charakteristisch für diesen Fisch sind die rötlich-orangefarbenen Flecken an der Oberseite. Die Maischolle ist auch im Juni, wenn die Fische noch jung und klein sind, wegen ihres zarten Geschmacks besonders beliebt.

Rolle vorwärts

Werden Fischfilets aufgerollt, etwa zu Seezungenröllchen, wickelt man sie mit der (gehäuteten) Hautseite nach innen. Denn die Seite, die an der Haut lag, zieht sich beim Garen zusammen. Nur auf diese Weise können die Röllchen daher in Form bleiben. Die Hautseite erkennt man an der silbrigen Färbung, während sich an der Grätenseite teilweise noch die Struktur der Gräten abzeichnet.

Seezunge

Sie zergeht fast auf der Zunge und ist vielleicht deshalb der bekannteste, feinste und wertvollste unter den Plattfischen. Die Seezunge landet verhältnismäßig selten in den Fangnetzen der Fischer der Nordsee und des Atlantiks, ist deshalb wie der Steinbutt meist als Angelware erhältlich und wird entsprechend teuer gehandelt. Die Seezunge gilt als besondere Delikatesse, ihr Fleisch hat einen intensiven, aber feinen Geschmack. Die Fische sind Leichtgewichte – sie wiegen selten über 500 Gramm –, daher ist die Zubereitung des einzelnen Fisches recht aufwändig, aber ein unvergleichlicher Genuss. Fische mit der Bezeichnung »Atlantiktzunge« sind keine Seezungen. Dies sind meist preisgünstige Warmwasserzungen, die nicht annähernd so gut und hochwertig sind.

Steinbutt

Seinen Namen verdankt er Verknöcherungen an der Oberseite, sogenannten »Steinen«. Der Steinbutt zählt zu den beliebtesten Speisefischen und gehört wie die Seezunge zu den absoluten Edelfischen. Er ist in flachen Küstenregionen des Nordatlantiks, von Norwegen bis Portugal, in der Ostsee, dem Mittelmeer und dem Schwarzen Meer beheimatet. Sein festes, weißes Fleisch ist außergewöhnlich aromatisch und bleibt lange frisch. Kenner schwören auf die in der Ostsee gefangenen Exemplare. Die Fangquoten bei Steinbutt sind eher gering, deshalb ist er einer der teuersten Speisefische. Seine Filets eignen sich hervorragend zum Braten, und an der Gräte aus dem Ofen ist er eine Delikatesse.

► *Flach, aber oho: Seezunge, Steinbutt und Scholle sind zwar platt, das zarte Fischfilet ist aber ein absoluter Hochgenuss.*



Halten Sie den Fisch flach!

Plattfische sind zwar auf den ersten Blick die unbekannt Fremden, aber herantrauen sollte man sich trotzdem. Ob man die Fische vor dem Garen häutet oder nicht, ist Geschmackssache. Ungehäutete Fische bleiben saftiger, deshalb bietet es sich an, die Haut erst nach dem Garen abzuziehen. Die Vorbereitung an sich gleicht einem Kinderspiel, wenn man weiß, wie die Fische aufgebaut sind.

Da die Mittelgräte bei Plattfischen den Fisch quasi in zwei Hälften teilt, ist es völlig unproblematisch, den Fisch als Ganzes zuzubereiten und gekonnt zu servieren. Das Fleisch lässt sich einfach von den Gräten lösen und wird so – mit ein bisschen Geschick – ein Hochgenuss, der nicht vom unerwünschten »Suchspiel« nach kleinen und größeren Gräten getrübt wird.

Filetieren

Das Filetieren beginnt immer auf der Oberseite, der Fisch liegt also mit der Unterseite auf der Arbeitsfläche. Entlang der Mittelgräte wird der Fisch mit einem spitzen, scharfen Messer geteilt, ohne die Gräte zu verletzen. Der Schnitt verläuft vom Kopf zum Schwanz. Ehe das obere Filet abgelöst werden kann, müssen



Simple Sache Zum Filetieren werden Plattfische einmal vom Kopf zum Schwanz auf der Seitenlinie des Fisches gerade eingeschnitten, außerdem

entlang des Flossensaumes. Dann lässt sich das obere Filet abheben. Dabei das Messer unter dem Fleisch über die Gräten führen.

Haut und Fleisch am oberen Flossensaum eingeschnitten werden. Dann lässt man das Messer von der Mittelgräte nach außen flach über die Gräten gleiten, um das Fleisch im Ganzen herauslösen zu können. Ebenso verfährt man mit dem Bauchfilet und mit den beiden Filets auf der Unterseite.

Der Fisch als Ganzes

Insbesondere bei Schollen ist es üblich, den Fisch als Ganzes zuzubereiten. Doch auch die anderen Plattfische eignen sich hervorragend für diese Zubereitungsart. In diesem Fall ist es ratsam, den Fisch zuvor beim Fischhändler ausnehmen zu lassen, um die Optik perfekt zu erhalten. Besonders zu empfehlen ist das Garen ganzer Fische – mit oder ohne Kopf – im Backofen, da hier einerseits Gewürze und Kräuter lange Zeit haben, ihr Aroma zu entfalten, andererseits das schwierige Wenden in der Pfanne entfällt.



Kopflös Um den Kopf zu entfernen, schneidet man ihn nach dem Wenden ringsherum mit einem scharfen Messer heraus.

Von der Haut schneiden

Während kleine Plattfische im Ganzen gehäutet werden, nimmt man bei großen Fischen die Haut besser erst nach dem Filetieren ab. Da die Filets von Plattfischen jedoch sehr zart sind und keinen Halt bieten, muss man die Haut in diesem Fall abschneiden. Dazu eignet sich am besten ein Filetmesser mit einer dünnen, flexiblen Klinge, die sich – waagrecht geführt – der Oberfläche des Filets anpasst. Das Filet wird zum Enthäuten



Hautnah Zum Häuten der Filets mit einem scharfen Messer direkt an der Haut entlang schneiden, die Filets dabei leicht nach hinten wegziehen.

mit der Hautseite auf die Arbeitsfläche gelegt, dann setzt man das Filetmesser vorsichtig zwischen Fleisch und Haut an und schneidet die Haut vom Filet. Nach dem Häuten wird der Fisch umgedreht und von dunklen Stellen am Fleisch befreit.

Die Haut abziehen

Plattfische können zwar problemlos mit der Haut zubereitet werden, doch besonders für feinere Gerichte löst man die Haut vor dem Garen oder Servieren ab: Wird der Fisch filetiert, werden große Fische erst portioniert und dann die einzelnen Filets von der Haut befreit, kleinere Fische häutet man vorher. Dazu wird die Haut kurz vor Beginn der Schwanzflosse quer eingeschnitten und so weit gelöst, dass man sie gut greifen kann. Um das Schwanzende griffiger und weniger rutschig zu machen, kann man es mit Meersalz bestreuen und die Haut etwas ablösen, dann packt man den Fisch fest an der Schwanzflosse. Das angeschnittene Hautende abheben, die Haut dann mit einem kräftigen Ruck abziehen. Hilfreich sind zwei Tücher, mit denen man Haut und Schwanzende besser fassen kann. Alternativ kann man das Schwanzende auch für zwei bis drei Sekunden in siedendes Wasser tauchen, danach lässt sich die Haut leichter ablösen. Mit kräftigem und dennoch vorsichtigem Ziehen wird nun das Fleisch von der Haut befreit. Danach den Fisch umdrehen, am Schwanzende einschneiden und die zweite Seite ebenso häuten. Die Zugrichtung beim Häuten von Plattfischen ist grundsätzlich vom Schwanz zum Kopf, nur die Rotzunge wird entgegengesetzt, also vom Kopf zum Schwanz, gehäutet.

Es riecht nach Meer

Frischer Fisch riecht nach Meer. Fangfrisch ist er nicht für jedermann zu haben, aber mit einer ununterbrochenen Kühlkette vom Kutter bis zum Fachhandel gibt's ihn auch im Binnenland frisch. Riecht Fisch allerdings nach Fisch, ist das immer ein Zeichen für schlechte und zu lange Lagerung. Deshalb ist Fischkauf auf jeden Fall Vertrauenssache – unterstützt von Augen und Nase.

Bei keinem anderen Lebensmittel ist Frische so wichtig wie bei Fisch. Denn er ist nicht nur leicht verderblich, sondern er schmeckt auch nur wirklich gut, wenn er frisch ist. Gibt es den Fisch nicht frisch, ist Tiefkühlware eine gute Alternative. Dafür wird der Fisch direkt nach dem Fang eingefroren und bietet darum hervorragende Qualität. Beim Fischhändler ist Nachfragen erlaubt: Woher stammt der Fisch, wann wurde er geliefert, welche Alternative gibt es eventuell zu einer bestimmten Fischart, die nicht mehr taufrisch scheint.

Fritzes frische Fische

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser! An ein paar sicheren Merkmalen erkennt jeder sofort, ob der Fisch frisch ist. Am besten klappt es bei ganzen Fischen: Die Schuppen glänzen silbrig und bilden eine durchgehende Oberfläche. Die Augen sind klar, durchsichtig und leicht nach außen gewölbt. Die Kiemen sind rot und glänzend, der Fisch riecht frisch, eher nach Meer als nach Fisch. Den Geruch am besten in der Bauchhöhle oder am Kiemendeckel kontrollieren. Wer nicht selbst darf, bittet den Fischhändler um eine Druckprobe: Gibt der Fisch auf Fingerdruck nach, und bleibt eine Delle, ist der Fisch nicht frisch. Frische Fischfilets glänzen und haben eine klare Farbe sowie eine glatte Schnittfläche. Die Filets sollen angenehm riechen und dürfen keinesfalls angetrocknet aussehen. Im Zweifel lieber auf eine andere Fischart umschwenken als im Rezept angegeben, wenn diese frischer erscheint. Für einen guten Fischfond lohnt es sich, beim Fischhändler nach Abfällen wie Flossen, Schwänzen oder Köpfen zu fragen. Häufig bekommt man sie kostenlos.

► *Leuchtend rot müssen die Kiemen sein, dann sind sie noch gut durchblutet: ein Zeichen von extremer Frische. Sind sie blass, Finger weg!*



Fisch braucht kalte Füße

Fisch sollte möglichst am Tag des Einkaufs zubereitet und verzehrt werden. Um die Kühlkette nicht zu unterbrechen, ist eine Isoliertasche beim Einkauf hilfreich. Zu Hause gehört der Fisch im Einwickelpapier sofort in den Kühlschrank. Um den Fisch trocken zu lagern, kann man ihn in einer Schüssel auf eine umgedrehte Untertasse oder ein kleines Gitter legen, sodass austretende Flüssigkeit ablaufen kann. Vorsicht beim Kühlen



Langsam mit den jungen Fischen!

Laut Statistik isst jeder Deutsche pro Jahr mehr als 15 Kilo Fisch. Was ernährungsphysiologisch gut ist, stellt sich für Fische und Meeresfrüchte als dramatisch dar. Die große Nachfrage zieht eine Überfischung der Meere nach sich und Aquakulturen, die eine Art Massenfischhaltung mit Medikamentenmissbrauch darstellen. Die Antwort der nachhaltig gemanagten Fischerei: »Nur so viel rausholen, wie nachwächst.« Um den Kunden verantwortungsvolles, umweltgerechtes Fischereimanagement, also Fischerei aus gesicherten Beständen transparenter zu machen, gibt es das blaue MSC-Siegel des »Marine Stewardship Council«. Mit dem weltweit etablierten und seriösen Zertifikat wird dem Verbraucher der Fischkauf mit »meer« Verantwortung erleichtert, gleichzeitig sind auch die Fischereien daran interessiert, sich durch MSC zertifizieren zu lassen, um in den umkämpften Märkten von der Auszeichnung zu profitieren. Die Fische werden es ihnen danken!

mit Eiswürfeln: Fischfilets sollten nie direkt mit dem Eis in Berührung kommen, der Kontakt schadet dem Fleisch.

Eiszeit für Fische

Nach Möglichkeit sollte man frischen Fisch nicht zu Hause einfrieren. Haushaltsgeräte bieten nicht dieselben tiefen Kühltemperaturen wie Industriegeräte, sondern frieren den Fisch sehr viel langsamer ein – auf Kosten der Qualität. Wenn, dann eignen sich kleine Portionen wie Fischfilets besser als ganze Fische, weil sie schneller gefrieren. Taucht man den Fisch vor dem Einfrieren kurz in Salzlake, bleibt das Fleisch nach dem Auftauen fester. Grundsätzlich taut man Fisch langsam und behutsam auf, am besten über Nacht im Kühlschrank. Dabei muss die Flüssigkeit ablaufen, damit die Qualität des Fleisches erhalten bleibt.

Industriell tiefgefrorener Fisch wird häufig direkt an Bord verzehrfertig schockgefrostet. Tiefkühlprodukte halten sich im Eisschrank oder in der Kühltruhe (bei -18 Grad) etwa zwei Monate, eine längere Lagerung ist auch bei einem darüber hinausgehenden Mindesthaltbarkeitsdatum nicht empfehlenswert, die Qualität kann sonst leiden.

Fisch – ganz und gar

Ob knusprig gebraten, im Salzmantel gebacken, pochiert oder gedünstet – Fisch lässt sich kulinarisch durch verschiedene Garmethoden immer wieder neu entdecken und ist auf jede Art zubereitet ein Genuss. Ein besonderes Highlight ist im Ganzen gegarter Fisch, aber auch als Filet oder Steak kommt das unvergleichliche Aroma von Fisch groß raus. Deshalb gilt beim Würzen: Weniger ist mehr!

Die richtige Temperatur ist das Geheimnis für den ultimativen Fischgenuss – entweder heizt man dem Fisch gleich richtig ein, oder aber man gart ihn nur bei ganz moderaten Temperaturen: Während beim Braten und Frittieren das heiße Fett für eine knusprige Kruste sorgt, bleibt Fisch beim sanften Pochieren oder Dünsten schön saftig.

Dämpfen, Dünsten & Pochieren

Die schonendste Garmethode, bei der das natürliche Fischeraroma gut erhalten bleibt, ist das Dämpfen. Je nach Größe eignen sich Topf oder Bräter mit Siebeinsatz, Bambusdämpfer oder eine passende feuerfeste Form, die im Topf auf zwei kleine, feuerfeste Behälter gestellt wird. Über siedendem Fischsud oder Weißwein wird der Fisch gedämpft, ohne mit der Flüssigkeit in Berührung zu kommen. Wichtig: Der Deckel bleibt während des Garvorgangs geschlossen, damit der Dampf nicht entweichen kann.

Beim Dünsten verleihen klein geschnittenes Gemüse, Kräuter und Gewürze dem Fisch ein unvergleichliches Aroma. Für das Dünsten im Backofen eignet sich ein Bratschlauch, in dem der Fisch mit den Zutaten gegart wird, ohne dass Flüssigkeit verloren geht. Um den entstehenden Dampf entweichen zu lassen, wird der Folienschlauch oben mehrmals eingestochen. Ebenfalls geeignet als Garhülle sind Alufolie, Pergament oder ein Tontopf.

Pochiert man Süßwasserfische wie Forelle oder Karpfen, deren Oberfläche mit einer Schleimschicht überzogen ist, werden sie zum »blauen« Klassiker. Die Fische werden dazu in würzigem Sud gekocht, nehmen aber nur eine Blaufärbung an, wenn sie nicht gewaschen wurden und die Schleimschicht intakt ist. Andere Fische werden pochiert, indem man sie mit kalter Flüssigkeit aufsetzt und im heißen, aber nicht kochenden Sud ziehen lässt. Die Fische sind gar, wenn sie ihr leicht glasiges Aussehen verloren haben.

Braten, Backen & Frittieren

Das Braten in der Pfanne eignet sich am besten für kleine Fische, für Plattfische wie Schollen, die schnell durchgegart sind, und für Filets. Beim Braten auf der Haut entsteht eine knusprige Kruste, die Fisch besonders delikater macht. Mehliert, also leicht in Mehl gewendet, bekommt er eine zarte Kruste. »À la Fischstäbchen« bekommt man ihn, wenn er zusätzlich paniert wird.

Im Ofen gibt es drei Varianten: Beim offenen Garen werden ganze, ungehäutete Fische wie Doraden vorbereitet in eine Auflaufform, eine ofenfeste Pfanne oder auf ein Blech gelegt. Die Haut schützt das zarte Fleisch vor der Strahlungshitze; zusätzlich sollten die Fische vor dem Garen mit Öl bestrichen und während des Garens mit Bratflüssigkeit übergossen werden, so bleibt das Fleisch schön saftig und bekommt durch Zugabe von Kräutern und Knoblauch eine mediterrane Note. In Alufolie oder Pergamentpapier gewickelt, werden Fische im Ofen zur leichten und superaromatischen Variante. Besonders raffiniert ist Fisch in der Salzkruste gebacken. Ganze, fleischige Fische wie Wolfsbarsch, Dorade, Lachs oder Zander werden in der dicken Hülle aus grobem Salz und Eiweiß besonders zart und extrem saftig mit nur leichtem Salzgeschmack.

Bei frittiertem Fisch ist die Knusperkruste – wie bei Fish and Chips – das Beste. Dazu muss das Öl möglichst heiß, etwa 180 Grad, sein. Nur dann dringt das Fett nicht ins Fischfleisch ein, sondern lässt durch die hohe Temperatur den Fisch innen zart-saftig und außen knusprig werden. Am besten eignen sich mundgerechte Stücke oder kleine Fische zum Frittieren. Fisch kann in Ausbackteig naturell oder paniert frittiert werden. Den fertig frittierten Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen.

► *Ambitionierte Köche mögen spezielle Fischpfannen und -töpfe. Für die meisten Fischgerichte reicht aber eine übliche Küchenausstattung.*



Geräte für die Gräte

Wer nur ein Seelachsfilet in der Pfanne braten möchte, braucht sicherlich kein spezielles Fisch-Equipment. Wer jedoch in die Tiefen der Meere einsteigen und Fischen wie auch Meeresfrüchten küchentechnisch auf den Grund gehen möchte, der macht sich die Arbeit mit einer kleinen, aber feinen Grundausrüstung nicht nur leichter, sondern sie vor allem sicherer.

Mit Fischfiletieren geht's los, beim Austernöffnen hört es spätestens auf. Schon der harte Panzer von Hummer und Krebs können ohne vernünftiges Werkzeug ein echtes Hindernis oder gar Verletzungen bedeuten. Grundsätzlich muss jeder für sich überlegen, welche Anschaffung sich lohnt und wo improvisiert werden kann. Mit den richtigen Geräten lassen sich die Delikatessen aus dem Meer sicher vorbereiten, und dem großen Genuss steht nichts mehr im Weg.

Zum Säubern

Die Fischschuppen lassen sich am besten mit einem speziellen Schupper lösen, es funktioniert aber auch mit einem schräg angesetzten, scharfen Messer. Praktisch zum Abspülen und Abtropfenlassen von Muscheln: Sieb oder Seiher.

Zum Schneiden

Wichtig sind Messer mit scharfer Klinge und rutschfestem Griff, je nach Verwendungszweck unterschiedlich lang und stabil. Must have: Koch- und Filetirmesser, stabile Haushaltsschere.

Zum Zupfen

Um die Gräten im Filet gründlich und schnell entfernen zu können, ist eine Pinzette ein unerlässliches Hilfsmittel. Noch professioneller geht es mit einer speziellen Grätenzange.

► Während eine Küchenschere sicher jeder im Haus hat, braucht es für die Hummer- oder Austernzubereitung die eine oder andere Anschaffung.



Zum Öffnen

Austern brauchen einen Brecher mit stabiler, nicht zu spitzer, kurzer Klinge und – wichtig – mit einem Schutzschild zwischen Klinge und Griff. Beim gepflegten Hummeröffnen am Tisch hilft eine spezielle Zange, ansonsten tut es ein Kochmesser oder Hammer.

Um Verletzungen beim Austernöffnen zu vermeiden, ist ein metallener Kettenhandschuh hilfreich, Profis schützen die

haltende Hand auch mit einem fest gewebten und mehrfach zusammengelegten Küchenhandtuch.

Zum Heben

Um ganze Fische oder zarte Filets in der Pfanne zu wenden oder unfallfrei zu servieren, ist ein breiter, abgewinkelter Pfannwender ein geeigneter Helfer.



Köstliches unter Kruste

Die Panzerknacker hätten ihre wahre Freude am hartnäckigen Schutzmantel von Hummer, Languste, Scampi, Krebs oder Garnele. Vor allem wenn sie wüssten, welcher Genuss sich unter der Schale verbirgt. Das feine, feste Fleisch der Krebstiere, wie die Krustentiere zoologisch heißen, begeistert viele, nur Sortenvielfalt und Namen verwirren etwas. Alles über die Familienverhältnisse gibt es hier.

Kein Wunder, dass Krustentiere mit Scheren und Antennen bewaffnet sind. Sie wollen das edle Fleisch unter ihrem Panzer verteidigen. Es ist nicht nur in der Tierwelt, sondern auch bei uns sehr beliebt, und echte Genießer zahlen hohe Preise für die wohlschmeckenden Delikatessen. Weltweit gibt es über 50 000 Arten der Krusten- bzw. Krebstiere, die überwiegend im Meer, aber auch in Süß- oder Brackwasser leben.

Garnelen

Die populärsten aller Krebstiere in Deutschland sind Garnelen. Da sie auch unter Namen wie Shrimps, Prawn, Gambas, Granate oder Hummerkrabben auftauchen, ist es nicht einfach, die 2 000 bis 3 000 Garnelenarten zu unterscheiden: Grundsätzlich werden sie nach Lebensraum in Sand-, Tiefsee-, Geißelgarnelen (am Boden und bodennah lebend) und Felsengarnelen eingeteilt und je nach Größe mit der Zusatzbezeichnung »Riesen«, »King« oder »Tiger« gehandelt. Auch unterscheidet man zwischen Warm- und Kaltwassergarnelen sowie Meeres- und Süßwassergarnelen. Zu erkennen sind Garnelen an ihrem schmalen, gebogenen Körper, den langen Fühlern und einem im Verhältnis zum vorderen Teil langen Hinterleib. Einige Arten wirken leicht durchsichtig und sind grün-bräunlich oder rosa bis braunrot gefärbt. Auch die kleine Nordseegarnele, oft fälschlicherweise als Krabbe bezeichnet, gehört dazu. Kulinarisch wertvoll sind grundsätzlich die Kaltwassergarnelen. Bei den Warmwassergarnelen ist es nicht ganz einfach, gute Qualität zu finden, da sie im Handel ausschließlich nach Größe sortiert werden.

Bei verpackten Garnelen gibt es einen Zahlencode: Er erklärt die Größensortierung, so bedeutet 16/20, dass 16 bis 20 Garnelen ein englisches Pfund (ca. 450 Gramm) ergeben. Garnelen sind besonders köstlich gebraten und am Spieß gegrillt, aber auch gekocht oder gedämpft eine echte Delikatesse.

Hummer

Die auffälligsten und teuersten Krebstiere des Nordatlantiks sind die Hummer mit ihren gewaltigen Scheren. Sie leben in bis zu 40 Meter Tiefe und fühlen sich bei einer Wassertemperatur von 10 bis 15 Grad am wohlsten. Europäische Exemplare sind selten geworden, vor den britischen Inseln, vor Norwegen und an der französischen Atlantikküste gibt es noch bedeutende Fänge. Meist kommen Hummer heute aus Kanada und den USA. Die Tiere können bis über 60 Zentimeter groß werden, durchschnittliche Fanggröße ist etwa 30 Zentimeter bei einem Gewicht von rund einem Kilogramm. Das aromatische Hummerfleisch sollte nur dezent gewürzt werden, sehr fein ist es gekocht, aber auch gebraten oder gegrillt schmeckt es köstlich.

Zu den hummerartigen Krebsen gehören außerdem die Kaisergranat-Arten und die in Süßwasser lebenden Flusskrebse.

Taschenkrebse

An der breit-ovalen Form des Rückenpanzers mit Einkerbungen an der Vorderseite lassen sich Taschenkrebse, die zur Familie der Krabben gehören, eindeutig erkennen. Sie leben in kalten bis gemäßigten Meeren wie dem Atlantik zwischen Norwegen und Marokko und in der Nordsee. In den Handel kommen sie lebend, aber auch als Konserve, gekocht oder tiefgefroren. Das meiste Fleisch steckt in den Scheren und Beinen, im großen Rückenpanzer nur wenig. Taschenkrebse werden wie Krabben gekocht, dann meistens – kalt oder warm – weiterverarbeitet.

► *Krustentiere gehören zu den Edelsten der Meeresfrüchte. Gemeinsam ist Garnelen, Hummer und Taschenkrebs der harte Schutzpanzer und das darunterliegende hochwertige, sehr köstliche Fleisch.*





essen & trinken

Genuss-Schule Fisch & Meeresfrüchte

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 23,0x26,5
ISBN: 978-3-517-08581-4

Südwest

Erscheinungstermin: November 2009

Unvergleich köstlich

Die hochwertige Kochbuchreihe bei Südwest in Kooperation mit der marktführenden Foodzeitschrift *essen & trinken* ist eine wahre Eintrittskarte ins Genuss-Paradies. Sie bietet eine einzigartige Sammlung erlesener, klassischer wie auch innovativer Rezepte kombiniert mit umfassendem Küchen-Know-How. Der Leser lernt, Produkte richtig zu verarbeiten, Geschmackskombinationen, Gewürze, Aromen und Zutatenzusammenstellungen zu verstehen – und wird so selbst zum kreativen Koch. Die hochwertige Ausstattung, das klassisch-zeitlose Layout und die appetitanregenden Fotos machen jeden Einzeltitel „Must have“.

In diesem Band erfährt der Leser alles über die wichtigsten Fische, Meeresfrüchte- und Krustentiere, über deren Verarbeitung, die Zubereitungsarten und Garmethoden. Selbstverständlich sind verführerische Rezepte für Vorspeisen, Suppen & Eintöpfe, für die besten Gerichte aus Pfanne & Wok oder aus dem Backofen. Eine ausführliche Warenkunde, ein Glossar und hilfreiches Küchenwissen vom Profi ermutigen auch alle, die wenig Kocherfahrung haben.

 [Der Titel im Katalog](#)