



DER GANZE FISCH



Josh Niland

Fotografien von Rob Palmer

PRESTEL
MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK



INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9

Das Wissen **12-79**

Warum <i>nicht</i> Fisch?	15
Fischkauf	23
Fisch lagern & reifen	29
Fisch als Fleisch	37
Fisch pökeln	57
Fischinnereien	63
Fischprobleme	77

Die Rezepte **80-245**

Roh, gepökelt & eingelegt	83
Pochiert	105
Gebraten & frittiert	131
Gegrillt	177
Im Backofen gegart	209

Anhang	247
Register	251
Danksagung	255



FISCHKAUF

Einer meiner Lieblingsmomente ist der, wenn ich am Morgen von meinem Fischeinkäufer die Liste mit den verfügbaren frischen Fischen bekomme. Die Zusammenarbeit mit ihm ist besonders wichtig, um die richtigen Kaufentscheidungen für das Restaurant und die Fish Butchery treffen zu können. Zudem arbeiten wir auch direkt mit lokalen und auch Fischern in anderen Staaten zusammen. So können wir größere Mengen beziehen und sparen etwas Geld im Vergleich zum Einkauf auf dem Markt, wo ja auch die Zwischenhändler etwas auf den Preis draufschlagen (müssen).

Davon abgesehen ist uns aber auch der regelmäßige direkte Austausch mit den Fischern wichtig. Denn so bekommen wir einen Einblick in deren Welt und ein Verständnis für ihre Schwierigkeiten, etwa im Zusammenhang mit dem Wetter oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen. Und dadurch fällt es uns wiederum leichter, den tatsächlichen Wert des Produkts Fisch zu erfassen, und wir wissen, warum eine bestimmte Fischart etwa gerade nicht verfügbar ist. Durch den direkten Kontakt zwischen Küche und Fischern ist es zudem leichter, auch die Mitarbeiter im Restaurant über die Besonderheiten und die Herkunft verschiedener Fischarten aufzuklären. Dieses Wissen können unsere Mitarbeiter dann an die Kunden weitergeben –

und es gibt fast nichts, das mehr Eindruck macht, als den Gästen den Namen des Fischers sagen zu können, der ihr Abendessen gefangen hat.

Das Wissen über die Herkunft des Fisches kann zudem auch Hinweise auf das Geschmacksprofil geben. Wenn man weiß, dass der Fisch zuvor vor allem Schalentiere oder Seegrass gefressen hat, ist es einfacher, bestimmte Geschmacksnuancen im Fleisch des Fisches zu erkennen. Und wenn man weiß, wie genau sich das Geschmacksprofil des Fisches zusammensetzt, ist es einfacher, die perfekte Zubereitungsmethode und die geschmacklich am besten harmonisierenden Beilagen zu wählen. Denn bisher wird der Geschmack von Fisch oft nur als blättrig oder weich beschrieben und nicht mit den richtigen Worten, die etwas über das potenzielle Geschmacksprofil aussagen und Kunden bei der Kaufentscheidung unterstützen. Ganz zu schweigen davon, dass viele Fischarten aufgrund ihres untypischen Geschmacks einen schlechten Ruf haben und als zweitklassig abgetan werden.

Bevor wir aber hier weiter in die Tiefe gehen, ist es zunächst wichtig zu verstehen, was bei Fisch allgemein im Hinblick auf die Qualität zu beachten ist. Als Kunde braucht man das richtige Wissen, um richtig guten Fisch zu kaufen – auf den folgenden Seiten finden Sie alle Details dazu!

1. Frischer Fisch ist mit einer glänzenden, transparenten Schleimschicht überzogen – das ist das erste Anzeichen für qualitativ hochwertige Ware.

Dieser Aspekt lässt sich ganz einfach überprüfen, indem man sich den Fisch vor dem Kauf genau ansieht. Die Schleimschicht, mit der Fische normalerweise überzogen sind, war für mich zu Beginn ein großes Mysterium. Im Grunde handelt es sich dabei aber einfach um eine Schutzschicht für den Fisch im offenen Meer, an der Krankheitserreger »kleben« bleiben. Zudem greifen Antikörper und Enzyme im Schleim Krankheitserreger aktiv an. Wenn sich die Schleimschicht ablöst, wird der Fisch auch die Krankheitserreger los, und es bildet sich eine neue Schleimschicht. Offensichtliche Beschädigungen der Schleimschicht weisen auf einen unvorsichtigen Umgang, zu langen direkten Kontakt mit Eis oder einen Transport oder eine Lagerung bei variierenden Temperaturen hin.

2. Die Augen des Fisches sind ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht herauszufinden, ob er gesund und frisch ist.

Die Augen eines Fisches sollten prall, feucht, klar und glänzend aussehen und nicht eingesunken sein. Wenn ein Fisch ansonsten perfekt aussieht und nur die Augen leicht trüb sind, deutet das darauf hin, dass er lediglich nach dem Fang zu schnell gekühlt wurde.

Anmerkung: Entdeckt man auf dem Markt oder beim Fischhändler einen Fisch, der toll aussieht, aber bei dem die Augen deutlich aus den Augenhöhlen hervortreten, muss das nicht unbedingt heißen, dass er nicht mehr gut ist. Das ist vielmehr oft auf das sogenannte Barotrauma zurückzuführen: Dazu kommt es, wenn Tiefseefische in großer Tiefe gefangen werden, wobei der Druckunterschied, zu dem es kommt, wenn sie an die Oberfläche gebracht werden, dafür sorgt, dass sich die Augen (und oft auch der Magen) nach außen wölben.



Eine Frage der Wahrnehmung

Ein gutes Beispiel für eine verzerrte Kundenwahrnehmung, die wir in der Fish Butchery bemerkt haben, ist die Rotbarbe, ein beliebter und bekannter Speisefisch, den man im Englischen unter der Bezeichnung »red mullet« kennt. Wenn Kunden den Namen lesen, denken sie meist sofort an die Meeräsche, im Englischen »mullet« – und sind überzeugt, dass sie auch bei der Rotbarbe den typischen erdigen, schlammigen Geschmack der Meeräsche zu erwarten haben. Dabei ist ganz das Gegenteil der Fall: Da sich die Rotbarbe zu einem Großteil von Schalentieren ernährt, weist das Geschmacksprofil des Fisches Aromen auf, die an Hummer, Krabben oder Garnelen erinnern. Man sollte unbedingt mit seinem Fischhändler sprechen, um nicht in ähnliche Fallen zu tappen.

3. Frischer Fisch sollte nicht »fischig« riechen.

Da einem nicht jeder Fischhändler seine Ware in die Hand gibt und genau unter die Lupe nehmen lässt, ist eine weitere gute Möglichkeit, um die Frische und Qualität des Fisches zu beurteilen, sich auf seine Nase zu verlassen. Sogar wenn man Fisch bis zu 20 Tage reifen lässt, riecht er, wenn man alles richtig gemacht hat, nach so gut wie nichts. Fisch sollte höchstens leicht nach Meerwasser oder mineralisch riechen, vergleichbar etwa mit Gurke oder Petersilie. Wenn Fisch »fischig« riecht (siehe Seite 78), also im Geruch an Ammoniak oder oxidiertes Blut erinnert, sollte man besser die Finger davon lassen. Denn leider kann man, wenn der Fisch einmal so riecht, kaum mehr etwas tun, um ihn zu retten.

4. Leuchten rote Kiemen sind ein eindeutiges Anzeichen für frischen Fisch.

Fische filtern Wasser durch ihre Kiemen, in denen sich unzählige kleine Blutgefäße befinden. Diese nehmen den im Wasser enthaltenen Sauerstoff auf, und stoßen zugleich Kohlendioxid aus. Je röter die Kiemen sind, desto frischer ist der Fisch. Während die Schleimschicht außen am Fisch wünschenswert ist, sollten die Kiemen zudem trocken sein und sauber aussehen.

