



Hier sieht man die leuchtend roten Kiemen eines fangfrischen Echten Bonito.

5. Bei gefrorenem Fisch sind Gefrierbrand und Eiskristalle kein gutes Zeichen.

Sind auf gefrorenem Fisch Eiskristalle sichtbar, ist das meist ein Anzeichen dafür, dass er aufgetaut ist und dann wieder eingefroren wurde, was sich negativ auf die Qualität auswirkt. Allgemein ist im Hinblick auf den Geschmack und die Textur daher frischer Zuchtfisch oft besser als Fisch, der zwar in freier Wildbahn gefangen, aber dann eingefroren wurde. Einige Fischarten sind zudem besser zum Einfrieren geeignet als andere: Magere weiße Fische wie Snapper oder Kabeljau neigen dazu, durch das Einfrieren trockener zu werden, bei fettreicheren Sorten wie Thunfisch oder Makrele ist das nicht der Fall, sie können daher bedenkenlos auch eingefroren gekauft werden.

Wenn man hört, dass wir Fisch in der Fish Butchery und im Saint Peter sogar längere Zeit reifen lassen (siehe Seite 29), scheint es seltsam, die Wichtigkeit der Qualitätsmerkmale von frischem Fisch zu betonen. Allerdings bekommt nur absolut frischer Fisch durch das Reifen einen wirklich einzigartigen Geschmack und eine tolle Textur.

Und zum Schluss noch ein paar Gedanken zur Nachhaltigkeit. Für mich ist Nachhaltigkeit ein Thema, das von drei Seiten betrachtet werden muss. Zuerst sollte man sich über den Bestand der unterschiedlichen verfügbaren Fischarten informieren (dazu findet man online auch oft für lokale Gewässer Informationen). Zweitens sollte man sich darüber informieren, wie der Fisch gefangen wurde – mit großen Netzen oder einzeln mit der Angel? Und schließlich sollte man sich darum bemühen, in der Küche die Abfälle auf das absolute Minimum zu reduzieren. Das erreicht man, indem man bei der Vorbereitung sorgfältig mit dem Fisch umgeht, ihn richtig aufbewahrt, um die Haltbarkeit zu erhöhen, und im Optimalfall den ganzen Fisch verwertet – mehr Informationen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.



Kein Wasser, bitte!

Wenn Sie Fisch kaufen und diesen im Geschäft entschuppen und ausnehmen lassen, fragen Sie, ob das auch möglich ist, ohne den Fisch zu waschen. Sollte das nicht möglich sein, ist es besser, den Fisch selbst zu entschuppen und auszunehmen. Viele schrecken davor zurück, weil sie denken, dass das Ausnehmen und Entschuppen zu Hause dafür sorgt, dass das ganze Haus wochenlang nach Fisch riecht – aber wenn man alles richtig macht, riecht frischer ausgenommener Fisch sogar weniger als Fisch, der gewaschen und dann zum Transport in Plastik verpackt wurde.

AUFBAU DES GANZEN FISCHS

Wrackbarsch (2 Tage gereift).







1. Schuppen
2. Oberlippe
3. Zunge
4. Oberkiefer

5. Unterkiefer
6. Auge
7. Backenmuskel
8. Backe

9. Backe und Backenmuskel
mit Knochen
10. Kragen
11. Kiemenbacken

12. Herz
13. Knochenmark
14. Blut
15. Leber



16. Milz
17. Magen
18. Bauchlappen
19. Stielkoteletts

20. Bauchfilet
21. Bauchhöhlengräten
22. roter Muskel mit Gräten
23. Schwimmblase

24. Rückenfilet
25. stachelige Rückenflosse
26. weiche Rückenflosse
27. Bauchstück

28. Filetkoteletts
29. Schwanzfilet
30. Afterflosse
31. Haut



GRUNDLAGEN: POCHIERTER FISCH

Wenn man sich einmal mit den Grundlagen des Pochierens vertraut gemacht hat, eröffnet sich eine unglaubliche Bandbreite an möglichen Aromen und Zutaten – so dass ganz sicher für jede Fischart das Richtige dabei ist. Wenn man etwas Übung hat, kann man sich dann auch problemlos an so tolle Rezepte wie Fischcurry, Fischsuppe oder Fischkopfterrine heranwagen.

1.

Brühe oder Wasser und die gewünschten Aromageber in einen großen Topf geben, einen Deckel daraufsetzen und einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, den Deckel beiseitegeben und die Flüssigkeit auf 85 °C abkühlen lassen – dafür verwendet man am besten ein Küchenthermometer. Mit einer Küchenzange vorsichtig einen kleinen Teller in den Topf geben und darauf den Fisch platzieren. Den Deckel wieder auf den Topf geben und den Fisch je nach Dicke und Fischart etwa 6 Minuten pochieren.

2.

Den Fisch mithilfe eines Schaumlöffels herausnehmen, auf einen sauberen Teller geben und mit der Hautseite nach oben 4 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Haut vorsichtig abziehen – wenn sie sich leicht abziehen lässt, ist das ein Zeichen dafür, dass der Fisch perfekt gegart ist. Warum man die Haut überhaupt abziehen sollte? Die Flüssigkeit kühlt beim Pochieren bis auf etwa 65 °C ab, bei manchen Fischarten ist die Haut dann noch eher zäh.

ANMERKUNG: Die Haut aber auf keinen Fall wegwerfen, sondern einfach zurück in die Pochierflüssigkeit geben – durch die in der Haut enthaltene Gelatine wird diese noch reichhaltiger. Nach ein paar Pochierdurchgängen erhält man so einen wunderbaren Fond, der eine tolle Basis für eine Fischsuppe ergibt oder auch einfach als Sauce über den pochierten Fisch gegeben werden kann. Dafür die Flüssigkeit nach dem Pochieren einmal aufkochen lassen und dann durch ein feines Sieb passieren. Der Fond lässt sich auch problemlos einfrieren.

3.

Den pochierten Fisch auf einen Teller geben, etwa 100 ml des Fischfonds darüber geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflöckchen bestreuen.
