

KLARE LUFT
KLARES WASSER
KLARER GEIST



Jürgen Kernegger · Adi Bittermann
Franz Gröbning · Leo Gradl

SÜSS WASSER FISCH

GEGRILLT | GEKOCHT
GERÄUCHERT | EINGEMACHT

südwest

Vorwort 7

Die Autoren • Wasser trifft Feuer 9

Rund ums Thema Süßwasserfisch

Darum Süßwasserfisch • Warum in die Ferne
schweifen? Das Gute schwimmt so nah! 13

Zahlen & Fakten • Unser Fischkonsum 18

Fischporträts • Bei diesen Fischen beißen
wir an 23

Porträt • Mühlviertler Granitwels –
Familie Ebner 29

Porträt • Steirischer Branzino –
Michis frische Fische 30

Gewusst wie • Das 1 x 1 der Fischküche 34

Tipps & Tricks • Profi-Tipps der Asadores 37

Rezepte

GEGRILLT

Checkliste • Grillgut von der Planke 45

Eglifilet von der Feuerschale 46

Currybarsch auf crunchy Rotkrautsalat 49

Äschenfilet mit Pfifferling-Gröstl 51

Steirischer Branzino von der Planke 52

Hufeisensteak vom Karpfen mit
Granatapfel-Feldsalat 55

Karpfen im Ganzen gegrillt mit
Gemüseragout 56

Alpengarnelen mit Mango-Gurken-Salat 59

Zander im Ganzen mit Blutwurst &
Kartoffeln 62

Wallerbäckchen auf Schmorzwiebeln 65

Waller im Ganzen gegrillt 66

Stör im Salzteig auf der Feuerplatte 69

Knuspriges Zanderfilet mit Linsen & Gurke 70

Huchenfilet mit Knoblauch & Oliven 72

Gebirgssaibling aus der Glut 75

Lachsforelle „Butterfly“ mit Steinpilzgröstl 76

Granitwels vom Drehspieß 79

Steckerlfisch 80

Saiblingsfilet mit Kartoffel-Pilz-Gröstl 84

Fischpizza 86

Zandermedaillons mit buntem Krautsalat 89

Zanderkotelett mit Speck, Pfifferlingen &
Kartoffeln 91

Saiblingsfilet mit gegrillten Süßkartoffeln 93

Gegrilltes Karpfenfilet mit Mangold,
Paprikaspeck & Schalotten 94

Zander in der Kartoffelkruste mit Spinat 97

Gegrillte Regenbogenforelle mit zwei
Salaten 98

GEKOCHT & GEBRATEN

Checkliste • Fischfond 105

Bouillabaisse von alpinen Fischen mit
Baguette & Aioli 106

Hechtauflauf mit Flusskrebse & Dillsauce 109

Hechtkoteletts auf Ofengemüse 113

Forellenkoteletts in Kartoffelgulasch gegart 115

Hechtpofesen 116

Pralinen von Lachsforelle & Saibling mit
Wiesenkräutersalat 119

Fischburger mit Wachtelei & Wasabi-
Schnittlauch-Dip 122

Saltimbocca vom Saibling auf Gurken-
Zucchini-Spaghetti 125

Kürbiscurry mit Zander 127

Lachsforelle auf Schnittlauchcreme 129

Donaufischsuppe 130

Poelierter Saibling mit Vanille-Öl,
Stampfkartoffeln & Salat 133

Kräuter-Aal auf Tomatenkompott 135

Cordon Bleu vom Zander mit
Kartoffelsalat 138

Safranrisotto mit Steinpilzen & Amur-
karpfen 141

GERÄUCHERT

Checkliste • Räucherbaum 145

In Apfelrauch gesmokte
Riesenlachsforelle 146

Geräuchertes Bachforellenfilet mit Gin 149

Fischbouillon mit Einlage &
Räucherfischknödeln 150

Spicy Rauchfischknödel 150

Geräucherte Goldforelle auf geschmortem
Zwiebelsalat 153

Bachforelle im Baumstamm geräuchert
mit Knoblauchstangen 157

Mit Bergheu geräucherte Felchenfilets 161

Geräuchertes Karpfenfilet mit Apfelsalat 162

EINGEMACHT, GEBEIZT & MARINIERT

Checkliste • Fisch einlegen 167

Weißfisch als Bratfisch sauer eingelegt 168

Eingemachtes Wallergulasch 170

Carpaccio von der Bachforelle auf
Pizzabrot 173

Gebirgsforellen mit Essigmarinade,
Sahnesauce & Zwiebel 174

Gebeizte Lachsforelle mit Wasabi-Schnitt-
lauch-Dip 177

Gebeiztes Forellenfilet mit Rahm &
Schnittlauch 178

GRUNDREZEPTE

Fischfond 181

Würzige Tomatensauce 182

Kürbis süß-sauer mit Ingwer 182

Basisgewürz 183

Knoblauchöl 183

Basilikum-Pesto 183

Gemüsefond 184

Pizzateig 184

Weiterführende Themen

Fischküche weltweit • Bitte zu Fisch! 189

Interview • „Fischen ist einfach das
Schönste.“ 197

Ein kritischer Blick • Aquakultur – Zucht mit
Zukunft? 202

Swiss Lachs • Warum Sie bei Lachs künftig
an die Schweiz denken werden 205

Ike jime • Vom respektvollen Töten 209

Gesundheit • Ein guter Fang für die
Gesundheit 213

Nachschlag

Register • Alle Rezepte 216

Bezugsquellen • Einkaufstipps 219

Weiterführende Informationen •
Zum Nachschlagen 220

Hinter den Kulissen • Dank & Team 222

Impressum 224



Liebe Fischfreunde,

aufgewachsen bin ich in dem oberösterreichischen Ort Enghagen, wo der wunderschöne Fluss Enns in die Donau mündet. Seit ich denken kann, habe ich eine tiefe Verbundenheit mit dem Element Wasser.

Eine meiner ersten Kindheitserinnerungen ist fest verknüpft mit dem Fang meines ersten Fisches: Fünf Jahre war ich gerade alt, und ein Haselnussstecken, drei Meter Leine und ein Haken mit einem Bündel Würmer haben ausgereicht, um eine schöne Regenbogenforelle aus dem Wasser zu ziehen.

Erstaunlicherweise kann ich mich noch gut an das Jagdfieber erinnern, an die Aufregung und das Adrenalin in meinem Körper.

Und ich kann mich auch noch gut erinnern, wie ich mit großen Kinderaugen den Geschichten meines Großvaters zugehört habe, in denen die Netze nicht selten so voll waren, dass mit den Fischen sogar die Schweine gefüttert wurden.

Herrlich auch die Erinnerung an den Duft von über Mosttrebern gebratenem Steckerlfisch.

Diese Bilder in meinem Kopf und der allseits sichtbare Wandel der Natur haben mich bewogen, mit meinen Freunden von den „4 Asadores“ dieses Buch zum Thema heimische Fische zu schreiben.

Eine Rückbesinnung auf die Kindheit, auf die Unbeschwertheit, auf die Selbstverständlichkeit im Umgang mit Natur, Angeln, dem Töten eines Fisches, um ihn zu essen. Ein Wiederauflebenlassen der Gerüche und Geschmäcker von damals, die Erinnerung an eine einfache, aber sehr leckere Küche. All das hoffe ich mit meinen Freunden Adi, Franz und Leo an euch Leser weitergeben zu können.

Jürgen Kernegger



DIE AUTOREN

WASSER TRIFFT FEUER

Unsere Werdegänge könnten kaum unterschiedlicher verlaufen sein, trotzdem haben wir vier mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick meinen möchte: Wir Asadores sind allesamt Naturliebhaber, Jäger, Fischer, begeisterte Köche und Grillmeister. Und spätestens wenn frischer Fisch auf knisternde Glut trifft, ist jeder von uns voll in seinem Element.

Jürgen Kernegger

Seit Jürgen Kernegger als Fünfjähriger seinen ersten Fisch aus dem Wasser gezogen hat, ist viel Wasser die Donau hinuntergeflossen. Seine Erinnerung an den ehrlichen Geschmack der Steckerlfische ist heute aber noch genauso frisch, wie es sein Fang damals war. Der Wunsch, dieses Geschmacksbild zu rekonstruieren und aus den Siebzigern ins Heute zu transportieren, hat aus dem begeisterten Angler einen ebenso ambitionierten Fischkoch und Asador gemacht. Der beste Weg zum ursprünglichen Fischgenuss führt für ihn direkt durch die Glut, in der er heimische Süßwasserfische am liebsten ganz puristisch ohne Schnickschnack zubereitet. So kommen die unterschiedlichen Geschmäcker und Konsistenzen schließlich am besten zur Geltung.

Seinem Lebensmotto „Alle haben gesagt, das geht nicht, dann kam einer, der wusste das nicht und hat’s einfach gemacht“ bleibt der Autodidakt auch beim Kochen treu. Lieber springt er mit den gerade verfügbaren Zutaten ins kalte Wasser und experimentiert wild darauf los, als sich an ein Rezept zu halten. Dass man in Sachen Frische und Herkunft besser keine Kompromisse eingeht, weiß der Oberösterreicher aus eigener Erfahrung. Die Freude über zwei große Forellen, die seine Schwiegermutter ihm zuliebe besorgt und zubereitet hatte, war rasch verflogen, als ihm aus der Bratpfanne ein schlammiger Geruch entgegenstieg. Die ungenießbaren Fische wurden entsorgt und Jürgen hatte seine Lektion gelernt: Verarbeite nur Fische aus Quellen, die du kennst.

Ein respektvoller Umgang mit dem Lebewesen Fisch fängt für ihn beim Selberangeln an und hört beim Filetieren längst noch nicht auf. Was du fängst, wird auch verwertet, wurde ihm schon als kleiner Junge mitgegeben und seine Überzeugung lautet bis heute: Mit der entsprechenden Methode und etwas Geduld lässt sich jeder Fisch vom Kopf bis zur Flosse köstlich verarbeiten.

Adi Bittermann

„Genau den will ich!“, bekam Adi Bittermann in seiner Lehrzeit des Öfteren zu hören. Die Aufgabe des Lehrlings war es, das schwimmende Objekt der Begierde des Gastes vor dessen Augen aus dem Aquarium zu fischen und es ganz frisch zuzubereiten. Wenn ihm der gewünschte Fisch anschließend mehr als einmal aus dem Kescher oder Eimer sprang und er am Boden kniend versuchte, ihn wieder einzufangen, grenzte das an Unterhaltungsgastronomie, erinnert sich der Spitzenkoch. Auch wenn er das Zerlegen, Filetieren, Ausnehmen, Portionieren, Räuchern, Smoken, Pökeln, Beizen und Marinieren von frischem Fisch längst aus dem Effeff beherrscht, befindet sich Adi, wie er selbst sagt, heute in seinem 40. Lehrjahr.

Getreu seinem Lebensmotto „Heute so, morgen anders, übermorgen vergessen“ gehören Missgeschicke und der eine oder andere Rückschritt für den Niederösterreicher zu jeder Weiterentwicklung dazu.

Die Freude am Ausprobieren versucht er auch an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in seinen Grillkursen zu vermitteln. Es sei denn, jemand möchte seinen ungeschöpften Fisch vor der Zubereitung außen salzen. Dieses No-Go erspart der Grillmeister allen Beteiligten lieber – das Salz würde nämlich nicht durch die Haut dringen, der Fisch wegen des des Feuchtigkeitsentzugs aber in der Pfanne oder am Grill kleben bleiben.

Ob in der Küche oder am offenen Feuer, die wichtigste Voraussetzung ist für Adi stets, dass man das Ausgangsprodukt wertschätzt und sich von Kopf bis Schwanz damit auseinandersetzt. Heute verwendet der begeisterte Fischkoch am liebsten Waller, Zander, Forellen, Karpfen und Saiblinge aus heimischen Bächen, Flüssen und Seen. Aquarium findet sich in seinem Restaurant und Vinothek Bittermann in Göttlesbrunn jedenfalls keines.

Franz Gröbning

Die Neugier, mit der Franz Gröbning als kleiner Bub jeden Stein im Bach umgedreht und die darunter versteckten Flusskrebse hervorgeholt hat, leitet und begleitet ihn bis heute. Dass man Wildfang- und Aquakultur-Fische, was ihre Qualität betrifft, nicht in einen Topf werfen darf, hat der gebürtige Kärntner bereits im Zuge seiner Kochlehre festgestellt. Auf seinen späteren Stationen in der Spitzengastronomie von St. Tropez und Monte-Carlo war es jeweils der Fischposten, der die größte Anziehung auf ihn ausübte und an dem er in Sachen Meeresfisch und -früchte sprichwörtlich aus dem Vollen schöpfen konnte. Statt den Schätzen aus dem Salzwasser nachzuweinen, beschäftigte sich Franz zurück in Österreich intensiv mit Süßwasserfischen und lernte so die heimische Vielfalt und hohen Standards engagierter Fischzüchter zu schätzen. Wenn Fischer ihn mit frisch geangelter Ware versorgten, war seine Freude besonders groß.

Die Sache hatte nur einen Haken, erinnert sich Franz: Wenn der Fisch immer ins Haus geliefert wird, musst du dir übers Angeln keine Gedanken machen. Als er auf einem gemeinsamen Angelausflug mit seinen Kindern und einem Freund nicht einen einzigen Fisch erbeuten konnte, stand die Enttäuschung dem Nachwuchs ins Gesicht geschrieben. Heute schmunzeln auch seine Enkel, die übrigens selbst schon erfolgreich angeln, über die ersten Fangversuche ihres Opas.

Bei der Zubereitung macht dem Spitzenkoch und Grillmeister dagegen keiner so schnell was vor. Ob privat oder in seinen Grillkursen, das Prinzip von Franz lautet stets „weniger ist mehr“. Das gilt für die Auswahl natürlicher, regionaler Zutaten ebenso wie für die Gardauer und Würzung. Am liebsten grillt der Asador frischen Fisch ganz ursprünglich über offenem Feuer auf Lavasteinen. Sind diese einmal nicht zur Hand, wird er heute wie damals im Bachbett fündig.

Leo Gradl

Schnur, Haken und Regenwurm, mehr brauchte Leo Gradl als Kind nicht, um mit seinen Freunden an geheimen Plätzen auf Fischfang zu gehen. Ein Lagerfeuer und ein paar Holzstecken – und auch die Zubereitung des Schwarzfangs war geritzt. Ein bisschen dürfte ihm der „natürliche Reichtum“, wie der Niederösterreicher die heimischen Quellen mit ihrer ausgezeichneten Wasserqualität gerne bezeichnet, schon damals bewusst gewesen sein. Ein starker Kontrast zu den Küchen der Tiroler Top-Hotels, in denen der Spitzenkoch in den 90er Jahren Station machte und vorwiegend Seeteufel, Steinbutt, Seezungen, Hummer und Langusten für die Gourmetszene verarbeitete.

Mit dem Schritt in die Selbstständigkeit folgte auch Leos Rückbesinnung auf regionale Produkte. Ganz unter dem Motto „Schätze die Schätze“ steht für ihn heute neben dem Tierwohl und der nachhaltigen Produktion der respektvolle, sparsame Umgang mit Lebensmitteln an erster Stelle. Dass er diese rundum verwertet, versteht sich für den heutigen Bio-Landwirt von selbst. Genau wie der persönliche Kontakt und Austausch mit Produzentinnen und Produzenten – für Leo der beste Weg, um Bezug zu den Lebensmitteln aufzubauen, die er privat und in seinen Grillkursen verwendet.

So abgelegen die von ihm revitalisierte Schurzmühle im Stillen Tal des Mühlviertels auch wirken mag, was die Versorgung mit frischem Fisch betrifft, befindet sich Leos selbstgeschaffenes Genusszentrum in einer glücklichen Lage. Forellen, Lachsforellen, Zander und Wels bekommt er im Umkreis von 30 Kilometern. Wenn der Grillweltmeister diese im Ganzen über indirekter Hitze leicht räuchert, vor seinen Gästen filetiert und die abgezogene, zu knusprigen Chips gegrillte Haut in die Filets steckt, zweifelt niemand daran, dass er einen wahren Schatz vor sich hat.

