



Slow Food[®]
Essen

Fisch ganz Frisch

Stammtisch. Kochen mit Genuss!

Die Rezepte.

21. Februar 2019

**„Kochschule im Schellenberger Schloss“
Essen**

Bacalao al pil-pil

*Bacalao ist eingesalzener und getrockneter Kabeljau. Den Stockfisch lieben die Spanier. **Das frühere Armeleuteessen gilt heute als Delikatesse.** Auf baskische Art schmeckt Bacalao besonders apart. Dorthier stammt auch die Soße Pil-pil.*

Die Zutatenliste liest sich denkbar einfach: die Zubereitung braucht aber etwas Fingerspitzengefühl und vor allem Kraft in den Armen.

Vor der Zubereitung muss der Stockfisch allerdings richtig wässern.

Zutaten:

- 4 St. Bacalao (ca. 10 cm lange Stücke)
- 200 ml Olivenöl - evtl. mehr
- 5 große frische Knoblauchzehen
- Peperoni



Entwässern

- Bacalao mindestens 24 Stunden wässern. Dabei mit der Haut nach unten in kaltes Wasser legen. Das Wasser nach 11 Stunden und nach weiteren 11 Stunden austauschen. So weicht das Fleisch des Fisches wieder auf. Anschließend entzieht ihm ein Warmwasserbad das überschüssige Salz. Gräten entfernen.

(Wer sich die Arbeit sparen will, nimmt frischen Kabeljau. Dann allerdings nach dem Garen salzen - am besten mit groben Meersalz.)

Zubereitung

- Die richtige Arbeit beginnt dann mit dem Schneiden von Knoblauch, später dazu verwendet wird, den Bacalao zu belegen: Er muss in dünne Scheiben geschnitten werden!
- Die Chili-Schoten schneidet man in Stücke (ca. 2 cm Länge).
- Zwischenzeitlich das Öl langsam erhitzen. Die Knoblauchscheiben und die Chili-Stücke hineingeben und schmoren. Wenn der Knoblauch gebräunt ist, nimmt man ihn und die Chilis heraus und legt sie zur Seite.
- Das Öl hat jetzt den Geschmack von Chili und Knoblauch angenommen. Bevor der Bacalao hineingelegt wird, muss das Öl etwas abkühlen. Der Bacalao muss möglichst trocken sein, sonst spritzt das Öl. Mit der Haut nach oben wird er jetzt bei mittlerer Flamme im Öl - es darf nicht kochen, es sollte gerade eben leicht perlen - erhitzt.
- Jetzt starte die pil-pil-Sauce - sie beruht im Grunde auf der Mischung des Öls mit der Fisch-Gelatine:

Wichtig während des ganzen Vorgangs ist, dass das Öl nicht mehr zu heiß wird - d.h. wenn es anfängt, wieder Blasen zu werden, muss man den Tontopf vom Feuer nehmen. Traditionell erreicht man die Bindung der Sauce durch konstantes Schwenken und Drehen des Topfes, bis die Sauce milchig (weißlich trüb), undurchsichtig und dick wird. Das kann aber dauern, bzw. sehr anstrengend sein, da der Topf doch recht schwer ist. Nach circa 8 Minuten - je nach Dicke der Bacalao-Stücke - sollte das Gericht fertig sein.

Trick: Man rührt das Öl mit einem Schneebesen um - sehr schnell zeigt sich hier der gewünschte Effekt, zumindest lokal. Um ihn überall zu haben, kann man zum Schluss den Bacalao sogar am Ende aus dem Topf/der Pfanne nehmen und zu Ende rühren.

- Anrichten und Servieren: Die pil-pil-Sauce auf die Teller verteilen, den Bacalao - immer noch mit der Haut nach oben - darauf legen und weitere pil-pil-Sauce auch über den Bacalao geben. Sie angebratenen Knoblauchscheiben auflegen. . Heiß servieren!
- Dazu passen Papas Arrugadas oder frisches Weißbrot und ein Glas Weißwein.

Pulpo a la Gallega

„**Pulpo a la Gallega**“ (auch Polbo á feira) ist ein traditionelles Gericht aus Galicien, das ursprünglich bei den Stadt- und Dorffesten (Feiras) in Kupferkesseln von den „Pulpeiras“ zubereitet wurde. Die Pulpeiras waren die Frauen des Dorfes, die am Rand der Fest-Installation mit ihren eigens mitgebrachten Kupferkesseln auf Brennholz die frischen Pulpos zubereiteten.

Heute steht „**Pulpo a la Gallega**“ in ganz Spanien auf praktisch jeder Speisekarte und ist eine der bekanntesten Tapas des Landes.

Zutaten:

- 1 x Pulpo (im Ganzen), ca. 1,2 - 1,5 kg
- 500 g Kartoffeln (festkochend, groß)
- 1 Zwiebel (groß)
- Fleur de Sel, rotes Paprikapulver, natives Olivenöl

Zubereitung

- Den frischen Pulpo ein bis zwei Tage vorher im Ganzen **einfrieren**. Vor der Zubereitung über Nacht im Kühlschrank wieder auftauen lassen. Das macht das Fleisch zarter. Den Pulpo dann gut mit kaltem Wasser waschen, Fresswerkzeuge und Augen entfernen.
- Einen großen Topf (5 L) etwa zu $\frac{3}{4}$ l mit **ungesalzenem Wasser** füllen, zusammen mit der geschälten Zwiebel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Pulpo in den Topf geben. Dabei den Pulpo am Kopf festhalten und mit den **Tentakeln 4 - 5 Mal ins kochende Wasser tauchen**, bevor man ihn ganz ins kochende Wasser gleiten lässt.
- Bei mittlerer Hitze für 40 - 50 Minuten kochen lassen. Gegen Ende der Garzeit immer wieder mit einer feinen Küchennadel an die dickeren Stellen der Tentakel stechen und prüfen, ob das Fleisch schon weich ist.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Den Pulpo sobald er weich ist aus dem Kochwasser fischen und in einer Schüssel zugedeckt ruhen lassen.
- Die **Kartoffel-Hälften in das gleiche Kochwasser** geben und etwa 15 Minuten weich kochen. Hier nehmen sie den schönen Pulpo-Geschmack mit auf.
- Die **Tentakel vom Pulpo** und die **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben und den **Kopf des Pulpo** in kleine Stücke teilen.
- Auf einer runden Holzplatte die Kartoffelscheiben verteilen, den Pulpo als zweite Schicht darauf anordnen. Dann mit Fleur de Sel und rotem Paprika gut würzen und mit Olivenöl beträufeln.



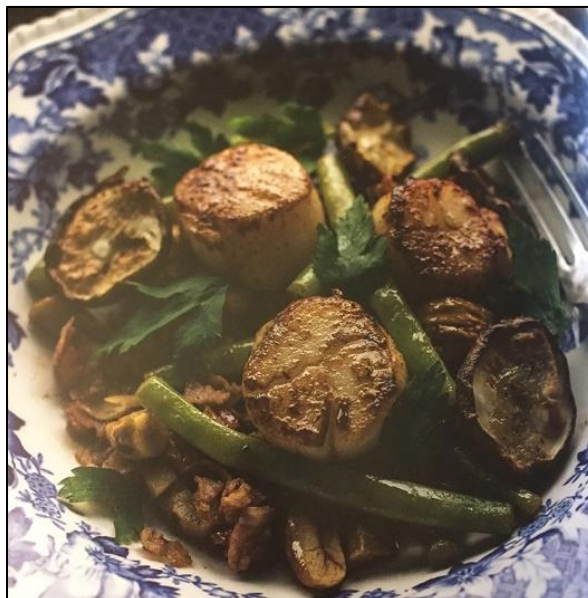
Jakobsmuscheln mit Kastanien und geschmortem Topinambur

Zutaten:

- 3 Knollen Topinambur
- 1 - 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Handvoll grüne Bohnen
- 30 g Butter
- 6 Jakobsmuscheln
- 1 Schalotte
- 3 Scheiben Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)
- 6 geröstete Kastanien
- 4 EL Rotweinessig
- 1 EL Petersilie, gehackt
- etwas Zitronenzeste

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Topinambur schälen, halbieren und die Hälften auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen in 25 - 35 Minuten weich garen.
- Die Bohnen putzen und 3 Minuten im Salzwasser garen, abgießen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und bereitstellen.
- Kurz vor dem Servieren eine beschichtete Pfanne kräftig erhitzen, die Butter darin zerlassen.
- Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 - 1½ Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
- Die Schalotte schälen und hacken, den Pancetta klein schneiden. Beides zusammen in die Pfanne geben und einige Minuten braten.
- Die Kastanien in Scheiben schneiden und mit den Bohnen zufügen.
- Alles gut verrühren und mit Rotweinessig ablöschen.
- Die Jakobsmuscheln mit Topinambur, Kastanien, Bohnen und dem warmen Dressing anrichten.
- Mit Petersilie und Zitronenzesten garnieren.



Skrei mit Granatapfel Chorizo-Hack und Kartoffelstampf

Besonders köstlich schmeckt der Skrei, wenn er zunächst in der Pfanne und anschließend im Backofen gebraten wird. Hier ist die Chorizo-Wurst das Tüpfelchen auf dem „i“, während das Kartoffelpüree den wundervollen Geschmack abrundet.

Zutaten:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 800 g norwegisches Skreifilet, Rücken• 1 L Wasser• 1 Granatapfel• 1 EL Petersilie• 1 Stk. Chorizo• Öl | <h3><u>Kartoffelpüree</u></h3> <ul style="list-style-type: none">• 800 g Kartoffel• 200 ml Milch• 2 EL Butter• Salz und Pfeffer• Zuckerschoten |
|--|--|

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Skrei - wenn notwendig - entschuppen und in Portionsstücke teilen.
- Das Wasser mit dem Salz mischen, die Skreifilets hineinlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und gründlich mit Küchenpapier abtrocknen.
- Die Skreistücke mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne ca. 2 Minuten bräunen.
- Dann den Fisch mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und ca. 4 Minuten im Backofen weitergaren, bis er knapp gar ist.
- Die Chorizo-Wurst in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne goldbraun und knusprig braten.
- Den Granatapfel entkernen und zusammen mit der feingehackten Petersilie unter die Chorizo-Würfel heben.
- Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in ungesalzenem Wasser gar kochen.
- Das Kochwasser abgießen und die Kartoffelwürfel dämpfen, bis sie ganz trocken sind.
- Mit etwas Milch zu einem feinen Püree verarbeiten. Die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Skreifilets auf einem Bett aus Kartoffelpüree servieren.
- Dazu Chorizo, Granatäpfel und Zuckerschoten ansprechend garnieren.

(Da es Skrei immer nur von Januar bis Ostern gibt ist norwegischer Kabeljau die Alternative.)



Leicht gesalzener Skrei mit Roter Bete und Buttersauce

Der Skrei hat mageres und festes Fleisch - er schwimmt ja wochenlang täglich viele Kilometer. Er kann also - wie er in Norwegen gerne zubereitet wird - ordentlich viel Butter vertragen.

Zutaten:

Für den Fisch

- 800 g Skreifilet mit Haut
- 1 EL Salz
- ½ Zitrone
- 1 Salz und Pfeffer

Für das Gemüse

- 200 g Rote Bete
- 400 g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Karotten, divers

Für die Sauce

- 200 g Sahne
- 150 g Butter

Zubereitung

- Die Skreifilets kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen schneiden, salzen und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzene Wasser ca. 15 Minuten weich kochen.
- Die Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. In eine ofenfeste Form geben, das Olivenöl dazugeben und die Kartoffeln darin wenden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen ca. 30 Minuten weich garen.
- Inzwischen in einem zweiten Topf Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Fischfilets darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Für die Buttersauce die Sahne auf die Hälfte einkochen und die Butter unter rühren.
- Die halbe Zitrone auspressen.
- Die Skreifilets aus dem Wasser heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Mit Sauce, Roter Bete und den Kartoffeln servieren. Dazu passen gegarte zarte Karotten.

Skrei gibt es immer nur von Januar bis Ostern - die Alternative ist norwegischer Kabeljau



Milchreis mit Orange u. „Licor 43“

Zutaten:

- 125 g Milchreis
- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne, flüssig
- 5 EL Zucker
- 1 EL Bourbon Vanillezucker
- 1 Zimtstange
- 3 EL „Licor 43“
- 1 Orange (Bio)
- Etwas Puderzucker
- Orangenmarmelade
- 200 ml Sahne - zum Schlagen
- 20 g Pistazienkerne, ungesalzen

Zubereitung:

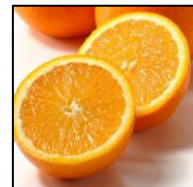
- Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.
- Die Milch und die Sahne mit dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Orangenabrieb, 1 EL „Licor 43“ und der Zimtstange in einem Topf erhitzen, den Milchreis zugeben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen. Danach die Zimtstange entfernen.
- Den Ansatz in eine Schüssel füllen, Haushaltsfolie direkt auflegen, leicht andrücken und auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die abgeriebene Orange schälen und vorsichtig filetieren. Die Orangenfilets mit etwas Puderzucker karamellisieren. Wer mag, kann mit 1 EL „Licor 43“ (zusätzlich) ablöschen. Die Filets beiseite stellen und abkühlen lassen.
- Die Sahne schlagen und vorsichtig unter den abgekühlten Milchreis heben.
- Zum Anrichten die Hälfte des Milchreis-Sahneansatzes in eine Schüssel geben (alternativ: Portions-Gläser etwa halbvoll füllen). Darauf eine gute Lage Orangenmarmelade geben und den Rest Milchreis-Sahneansatz darauf schichten. Mit einer dünnen Lage Orangenmarmelade abschließen.
- Mit den restlichen 2 EL „Licor 43“ beträufeln und bis zum Servieren kühl (Kühlschrank) stellen.
- Pistazien grob hacken und darüber streuen und mit den Orangenfilets garnieren.



Orangenmarmelade

Zutaten:

- 5 große Bio-Orangen
- 500 g Zucker
- Zitronensaft (1/2 Zitrone)



Zubereitung:

- Dicke Schalen an den Enden der Orangen abschneiden, die Orangen dann komplett in kleine Stücke schneiden.
- Mit dem Zucker und dem Zitronensaft vermengen, 45 Minuten leicht köcheln.
- Mit dem Zauberstab zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- Gläser auswaschen (sterilisieren).
- Orangenmarmelade heiß abfüllen.

Wenn erhältlich:

Bio-Orangen aus **Ribera D.O.P - Navelorange Washington**

Navel-Orangen der Sorte „Washington“ gehören zu den saftigsten und süßesten Orangen. Sie eignen sich besonders gut für die Marmelade.