

Der Stammtisch kocht - Genussimpressionen.

## **Fisch - ganz Frisch!**

Donnerstag, 22. Februar 2019, 18:00 Uhr - in diesem Jahr der erste „**Stammtisch. Kochen mit Genuss!**“ unseres Conviviums in der „**Kochschule im Schellenberger Schloss**“.

„**Fisch - ganz frisch**“ war das Thema. In einem Abstimmungsprozess wurde über die Gerichte für diesen Abend durch die Kochfreundinnen und Kochfreunde „demokratisch“ abgestimmt. Es wurde eine tolle, vielfältige und überraschende Wahl getroffen.

Und es wurde ein wahrer Genuss.

Nach dem Aperitif - ein appetitanregender „**Pétillant naturel**“, ein *vin naturel* von der Kölner „**La Vincaillerie**“ - ging es an Herd, Topf und Pfanne. Fünf Fischgerichte und eine Nachspeise standen auf dem Programm. Trotzdem wurde es nicht hektisch: Entspannt mit viel Unterhaltung und Spaß haben wir das „Fisch-Menü“ in Angriff genommen.



Gestartet wurde mit einem früheren, ehemaligen Armeleute-Essen, das heute als Delikatesse gilt und auf baskische Art besonders schmeckt - **Bacalao al pil-pil**. Bacalao, das ist eingesalzener und getrockneter Kabeljau. Er wird für das Gericht tagelang gewässert, dann in mit Knoblauch und Peperoni aromatisiertem, erwärmten Olivenöl konstant geschwenkt und gedreht, bis sich die Fischgelatine, also das Fischeiweiß, zur Bildung einer milchig trüben, undurchsichtigen, dicklichen Sauce emulgiert. Zum Schluss wurde mit einem Zauberstab kurz nachgeholfen, die pil-pil-Sauce erhielt dadurch eine mayonnaisehafte Konsistenz. Die Sauce hatte einen wunderbaren, einzigartigen Bacalao-Geschmack, der die relative Salzigkeit des Fisches gut eingebunden hat.



Ein interessanter Start in den Abend.





Auch das zweite Gericht hatte einen spanischen Ursprung. Sicher gibt es davon einige Variationen - wir haben aber unseren „**Pulpo a la Gallega**“ geradlinig, puristisch und dadurch natürlich zubereitet. Nur gekocht, mit Kartoffelscheiben auf einer Platte unterlegt angerichtet, mit geräuchertem Paprikapulver und

alternativ mit reinem Paprikapulver sowie Meersalz bestreut, dann mit Olivenöl beträufelt kam der Pulpo-Geschmack zu seiner vollen Entfaltung. Das Wasser zum Kartoffelkochen wurde mit einem Teil der Pulpo-Kochbrühe angereichert. Die Kartoffeln bekamen dadurch ebenfalls einen einzigartigen cremigen Geschmack. Dazu frisches Weißbrot und ein Glas Weißwein - es war also interessant weitergegangen.



Unser dritter Gang war schon auf den ersten Blick eine aufregende Kombination „**Jakobsmuscheln mit Kastanien, geschmortem Topinambur und Pancetta an grünen Bohnen**“. Wer meinte, angebratener Pancetta würde alles geschmacklich überdecken, wurde eines Besseren belehrt. Die einzelnen Komponenten waren trotz ihrer Vielzahl noch gut in ihrem Geschmack erkennbar und ergaben ein

in sich stimmiges und abgerundetes Geschmacksbild. Sensationell die im Backofen gegarten Topinamburstücke. Die Jakobsmuschel beidseitig gut angebraten wurde dazu perfekt glasig serviert. Ein dritter, optischer und kulinarischer Hochgenuss am Abend!



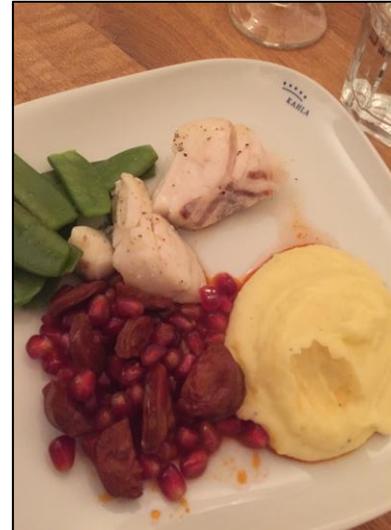
Auf den ersten Blick verwunderlich - der „**Wanderer**“\*, der **Winterkabeljau**, mittlerweile besser bekannt als **Skrei** wurde im Abstimmungsprozess zweimal ausgewählt. Dass es dann zwei so geschmacklich unterschiedliche Gerichte waren, hatten wir nicht erwartet. Es zeigte aber uns allen noch einmal, welche breite, auch überraschenden, Vielfalt die Zubereitung von Fischen bieten kann. **Wenn man bereit zum Experimentieren ist.**

Wir starteten das erste Skrei-Gericht: „**Skrei mit Granatapfel, Chorizo-Hack und Kartoffelstampf**“. Hier wird der Skrei zunächst in der Pfanne angebraten, um anschließend im Backofen fertig zu garen.



Der Clou dabei ist noch, dass der Skrei vorher kurz in Salzwasser gelegt wird, ein „brining“ genanntes Verfahren.\*\*

Hier ist die Chorizo-Wurst das Tüpfelchen auf dem „i“. Angebraten und mit Granatapfelkernen sowie feingehackter Petersilie gemischt wird sie zum Skrei gegeben, der auf einem Kartoffelpurre mit Zuckerschoten angerichtet wird.



Ein wundervoller Geschmack - ein Tipp für kalte Wintertage.



Ein Höhepunkt des Menus war unser zweites Skrei-Gericht. Eigentlich unspektakulär vom Namen: „**Leicht gesalzener Skrei mit Roter Bete und Buttersauce**“.

Die Skreifilets wurden hier nicht gebraten - sie kamen zum Durchziehen für einige Minuten in heißes Wasser. Die Roten Bete waren weichgegart (mit leichtem Biss), dazu gab es noch eine bunte, in Butter angeschmorte, Karottenauswahl. Angerichtet mit einer feinen Buttersauce sowie im Backofen gebratenen Kartoffelspalten entpuppte sich dieses Gericht als wahre Geschmacksexplosion! Grandios.

Unser Nachtisch war winterlich - zurzeit gibt es ja die besten Orangen. So konnten wir einen spanisch inspirierten Nachtisch „**Milchreis mit Orange und Licor 43**“ genießen. Der Milchreis wurde mit Sahne und Milch sowie Vanille, Zimt und Orangenabrieb gegart. Dieser Nachtisch wird aber vor allem durch die Qualität der „Orangenmarmelade“ im Geschmack bestimmt. Der spanische Likör „Licor 43“ gibt noch eine spezielle Note dazu. Dazu genossen wir noch einmal einen „**Pétillant naturel**“.

Zusammen ein gelungener Abschluss unseres gemeinsamen Kochens und Genießens - schon verbunden mit der Vorfreude auf den nächsten Kochabend „**Stammtisch. Kochen mit Genuss!**“



## Erläuterungen:

\*) **Skrei** bedeutet auf Altnorwegisch „**Der Wanderer**“. Skrei ist ein außergewöhnlicher Kabeljau, der sich erheblich von seinen Brüdern aus der gleichen Fischfamilie unterscheidet. Üblicher Kabeljau kommt im ganzen Nordatlantik vor. Als Jungfisch vor der Geschlechtsreife und als kleinwüchsiges Ostsee-Exemplar wird er Dorsch genannt.

Skrei, der Norwegische Winterkabeljau hingegen ist kulinarisch ein Edelfisch. Er lebt in der arktischen Barentsee. Sobald er im Alter von 5 bis 7 Jahren geschlechtsreif wird, wandert er, gut genährt zum Laichen über 1.000 km in das etwas wärmere Wasser des Golfstroms vor den norwegischen Lofoten. Das schmeckt man dann auch: Durch die lange Wanderung ist sein schneeweißes Fleisch besonders fest, fettarm und köstlich schmeckend. Diese Wanderung geschieht jedes Jahr in den Wintermonaten von Januar, manchmal erst Februar, bis April. Dann zieht es ihn wieder zurück in die Barentsee. Es gibt ihn also nur im Winter.

Übrigens: Nur zertifizierter frischer Kabeljau darf sich Skrei nennen.

Das **Norwegian Seafood Council, (NSC)**, hat dafür gesorgt, dass nur noch der frische, von ihm unter strikten Auflagen zertifizierte Kabeljau Skrei genannt werden darf. Zu den **kontrollierten Qualitätskriterien** gehören für den **nachhaltigen, kontrollierten Fischfang zugelassene Boote mit Leine oder Hand-Angel**, vollständiges Ausbluten der Fische an Bord und sofortige Reinigung mit Seewasser. Die Anlandung des frischen Fangs muss innerhalb von nur vier Stunden erfolgen.

\*\*) **Brining** - „to brine“ wird im angelsächsischen Kontext, wo das Thema übrigens eine lange Tradition hat, für zwei Methoden verwendet:

- zum einen für das „Beizen“, also für das Garen mit Salz,
- zum anderen für das Einlegen in eine gering konzentrierte Salzlake mit dem Ziel, Fleisch oder Fisch für das Garen *vorzubereiten*: Fleisch und Fisch sollen durch ein Bad in einer Salzlake saftiger werden.

Beim Brining ziehen Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte für einige Zeit in einer milden Salzlösung, dieser können weitere Gewürze beigemischt werden.

Die – relativ schwache – Salzkonzentration sorgt dafür, dass die Muskelfasern anschwellen, zusätzliches Wasser aufnehmen und beim Garen mehr Flüssigkeit zurückhalten. Das Salz macht das Fleisch also saftiger, würzt es und unterstreicht seinen Geschmack.

Es gilt der Grundsatz: bis zu einem Salzgehalt von 6% nehmen Lebensmittel kontinuierlich Wasser auf, danach sind sie ein Stück weit unentschlossen. Deutlich darüber schrumpfen sie und verlieren Wasser (vgl. Modernist Cuisine, Bd. 3, S. 154). Kritisch wird es bei einer Konzentrationen von 8 Prozent.

Denn dann zieht die Lösung Wasser aus dem Fleisch – damit wären wir beim „Beizen“.

Grundsätzlich gilt: je dicker und „tougher“ das Fleisch, desto länger das Bad in der Salzlake.

- Schweinebauch z.B. kann man ruhig ein paar Stunden oder eine ganze Nacht gönnen.

- **Für Fragiles aber wie z.B. Fisch und Krustentieren reichen einige Minuten.**

Für Fisch empfiehlt sich eine 3 - 5 %-ige Salzlösung für 10 bis 20 Minuten. Im Anschluss wird der Fisch sorgfältig gewaschen und ganz normal weiter gegart.

Noch ein Vorteil für Fisch: Hier verhindert das Brining, dass das Eiweiß-Albumin beim Garen austritt und unattraktive weiße Pünktchen produziert.



M. Weniger, Fotos: S. König, M. Weniger