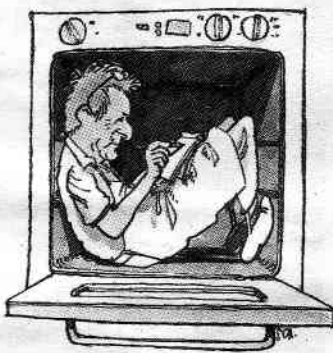


GANZE FISCH (2)

Heute bekommen Sie von mir wie versprochen eine ganze Reihe von Rezepten für die Zubereitung von ganzen Fischen. Wie das letzte Mal beschrieben, ist sie einfacher, und es schmeckt meist besser, als wenn Fischfilets verwendet werden. Ein paar Regeln gelten für alle Rezepte:

Der Fisch ist gar, wenn sich die Kiemen- und Schwanzflossen leicht herausziehen lassen. Die Garzeit variiert natürlich mit der Grösse des Fisches. Aber wenn man den Fisch nicht zu stark erhitzt, hat man eine erstaunlich lange Zeitspanne, in der er saftig bleibt.

Bevor wir zu den einzelnen Rezepten kommen, noch ein Wort zum Tranchieren, dem einzigen kniffligen Moment. Wenn Sie gute Nerven haben, machen Sie es sich als Koch am einfachsten, indem sie den Fisch als Ganzes auftragen und vor den Augen der Gäste zerlegen. Das erste Mal sorgen Sie dabei mit Sicherheit für lebhaftere Unterhaltungen am Tisch, denn jeder Tischgenosse wird seinen Senf zu dieser kniffligen Aufgabe dazugeben. Sobald Sie diese Arbeit aber ein paar Mal gemacht haben, wird sie Ihnen mit eleganter Leichtigkeit von der Hand gehen, und die Gäste werden in Ehrfurcht vor Ihrem Können verstummen. Sind Sie eher der vorsichtige Kochtyp, dann zerlegen Sie den Fisch in der Küche, und zwar in Ruhe, bevor die Gäste eintreffen: Sie heben den fertigen Fisch aus der Pfanne, der Salzkruste oder aus der Kochflüssigkeit und legen ihn auf eine saubere Arbeitsfläche mit viel Platz rundherum. Dann machen Sie mit einem Metallspatel, einer Tortenschaufel oder einem Löffel einen Schnitt vom Kopf bis zum Schwanz entlang dem Mittelgrat. Man erkennt diesen meist an einer Linie in der Hautzeichnung. Jetzt klappen Sie mit dem Spatel die eine Filethälfte nach oben, die andere nach unten, sodass diese auf der Haut liegen. Anschliessend heben Sie den gesamten Mittelgrat mitsamt dem Kopf weg, und es liegen je vier halbe Filets vor Ihnen. Mit einer Pinzette entfernen Sie sorgfältig alle Gräte. Giessen Sie etwas von der Kochflüssigkeit auf ein Backofenblech, und legen Sie die Fischfilets mit der Hautseite gegen oben hinein. Vor dem Servieren schalten Sie die Grillschlange des Backofens ein und erhitzen den Fisch darunter 1-2 Minuten. Das reicht, denn Fisch darf bekanntlich nicht wärmer als etwa 40 Grad werden. Jetzt können Sie ihn auf sehr heissen Tellern servieren.



SAIBLING IM RAHM GESCHMORT

Zutaten: 1 Saibling (1-1,2 kg), geschuppt und geputzt, Salz, Pfeffer, Vollrahm, ½ Zitrone, 1 Zweig Thymian, 1 gehackte Zwiebel, Lorbeer, Nelke, Korianderkörner

Zubereitung: Den Saibling unter fliessendem kaltem Wasser gut ausspülen. Innen kräftig salzen, pfeffern und die halbe Zitrone, die gehackte Zwiebel und den Thymianzweig in die Bauchhöhle legen. In eine möglichst enge Pfanne oder Gratinform geben und zur Hälfte mit Rahm auffüllen. Einmal auf dem Herd aufkochen und die restlichen Gewürze beifügen. Bei 150 Grad in den Ofen stellen, nach 15 Minuten vorsichtig wenden, die gesamte

Garzeit beträgt etwa 30 Minuten. Garprobe machen. Den Fisch zerlegen und die Gräte zurück in den Rahm geben. Die gesamte Flüssigkeit einmal kräftig aufkochen, durch ein Sieb streichen, abschmecken und zu den Fischfilets giessen. Anstatt Saibling kann man auch Salm (Lachs), Loup de Mer oder Hecht nehmen. Mit einer frischen Gemüsebouillon anstatt Rahm wirds leichter.

WOLFSBARSCH IN DER SALZKRUSTE

Zutaten: 1 Wolfsbarsch (ca. 1 kg), geschuppt und ausgenommen, 2 Zweige Thymian, 1 EL Schalotten, grob geschnitten, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 600 g grobkörniges Salz, 600 g feines Salz, 3 Eiweiss

Zubereitung: Den Fisch unter fliessendem Wasser gut auswaschen und mit den Gewürzen füllen, ausser dem Salz. Die Haut rundum mit Olivenöl einpinseln, damit die Kruste später nicht klebt.

In einer Schüssel die Salze mit dem Eiweiss vermengen. Die Masse ca. einen Zentimeter dick auf ein Backblech streichen. Den gefüllten Fisch darauflegen und mit der restlichen Salzmasse rundum bedecken. Im 180 Grad heissen Ofen während 45 Minuten backen. Herausnehmen und 15 Minuten stehen lassen. Anschliessend die Salzschrift mit einem Sägemesser aufschneiden, den Salzdeckel abheben und beiseite legen. Das Salz sorgfältig vom Fisch pinseln und ihn aus der Kruste heben. Zerlegen wie oben beschrieben. Sollte der Fisch wider Erwarten nicht gar sein, legt man ihn ohne Salz nochmals kurz in den Ofen.

GOLDBRASSE MIT GEMÜSE GESCHMORT

Zutaten: 1 Goldbrasse (Dorade royale, 1 kg), geschuppt und ausgenommen, Salz, 200 g Gemüse in feinen Scheiben (Fenchel, Zucchini, Zwiebeln), 1 Knoblauch, 2 Lorbeerblätter, Zitronenthymian, 1 dl Olivenöl, 200 g Tomaten in Scheiben, Zitronensaft, 0,5 dl Weisswein

Zubereitung: Den Fisch waschen und salzen. Das Gemüse ohne die Tomaten im Olivenöl knapp weich dünsten, abschmecken und in eine Gratinform legen. Den Fisch auf das Gemüsebett legen, mit den Tomaten bedecken, mit Zitronensaft beträufeln und mit der Schmorflüssigkeit des Gemüses und dem Weisswein übergiessen. Bei 180 Grad in den vorgeheizten Ofen schieben. 15-20 Minuten backen und dabei ab und zu mit der Schmorflüssigkeit übergiessen. Garprobe machen. Das ganze Gemüse beiseite schieben und den Fisch wie oben beschrieben zerlegen. Das Gemüse nochmals abschmecken und den Fisch darauf servieren.

Vielleicht wundern Sie sich jetzt über die hohe Ofentemperatur in diesen Rezepten. Der Fisch bekommt trotzdem nicht zu heiss, weil das Salz beziehungsweise das Gemüse als Temperaturpuffer dienen.

Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaub.
Anregungen, Kritik und Fragen werden gerne per Mail entgegengenommen:
peter.brunner@kaisers-reblaub.ch

Unter dieser Adresse können Sie auch meine neuste Kolumnensammlung «Zart und deftig – Band zwei» bestellen (38.50 Fr. zuzügl. Versandkosten).