

Meisterküche

Redaktion: Klaus Brock

Kreative Fischküche

Fischburger mit Wirsing-Cole Slaw	Seite 1
Fisch mit Sauce Vierge	Seite 4
Gebeizte Forelle	Seite 5
Weißwein und Weißwein-Drinks	Seite 6

Wie man einen klassischen Fischburger, also ein Brötchen mit Fischfrikadelle, in ein wahres kulinarisches Meisterwerk verwandelt, das zeigt Björn Freitag in gekonnter Manier. Sein Vorschlag dazu: Ein Wirsing-Kartoffel-Salat.

Martina Kömpel kennt die perfekte Soße für die unterschiedlichsten Fischarten: Die Sauce Vierge, eine französische Kreation aus komplett rohen Zutaten – perfekt für frische Sommerrezepte.

Für ihr Fischrezept setzen Martina und Moritz heute auf heimische Zutaten: Forellen direkt vom Angler oder Forellenzüchter. Doch bleiben Pfanne und Ofen kalt – die Forelle wird frisch gebeizt.

"Weißwein zum Fisch" – so lautet die Regel. Welcher edle Tropfen es sein darf – und ob nicht doch andere Getränke, wie Vermouth, ebenfalls zu Fisch passen, verrät unser Barkeeper Nic Shanker.

Fischburger mit Wirsing-Cole Slaw Rezept von Björn Freitag

Fisch ist gesund, und einmal pro Woche sollte er auf dem Speiseplan stehen, so die Empfehlung von Ernährungsexperten. Eine schmackhafte und spannende Abwechslung zum gebratenen Fischfilet ist ein Burger mit Fischfrikadelle. Sternekoch Björn Freitag hat ein schnelles und unkompliziertes Rezept dafür kreiert. Zusammen mit einem leichten Wirsing-Kartoffel-Salat wird das vermeintliche Fastfood zu einer gesunden Mahlzeit, die Alt und Jung gleichermaßen Freude macht.



Das Rezept: Fischburger mit Coleslaw

Zutaten für zwei Portionen:

- 80 g Joghurt
- 1 gestrichener TL Dijonsenf
- circa 150 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- circa 1 EL Weißweinessig
- 150 g Kabeljaufilet (oder ein anderes Fischfilet)
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Eiweiß
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 1 Möhre
- 250 g Wirsing
- Butter zum Braten
- Paniermehl
- 2 Milch- oder Burgerbrötchen
- ½ rote Zwiebeln
- 2 kleine Gewürzgurken (Essiggurken)
- 2 Scheiben Gouda oder Emmentaler
- 2 Salatblätter (Kopfsalat)

Diese Küchenutensilien benötigen Sie:

- Pürierstab
- Fischpinzette
- 2 Pfannen

Zubereitung:

Joghurt in einen schmalen, hohen Mixbecher füllen, Senf zugeben und das Öl sehr vorsichtig angießen, sodass es auf dem Joghurt liegen bleibt und sich noch nicht damit vermischt.

Einen Stabmixer (nicht angeschaltet) bis auf den Boden des Gefäßes absenken und erst dann anstellen. Mixer langsam von unten nach oben ziehen. Wenn sämtliches Öl untergehoben ist, Mixer abschalten.

Soße mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, zum Umrühren einen Löffel verwenden. **Tipp:** Wer eine dickere Soße möchte, kann einfach mehr Öl hinzufügen.

Fisch auf mögliche Gräten überprüfen, diese gegebenenfalls entfernen.

Das Filet in sehr feine Würfel schneiden und in Zitronensaft marinieren.

Eiweiß untermischen, mit Dill, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten ziehen lassen.

Möhren schälen. Wirsing und Möhren in sehr feine Streifen schneiden (etwa mit dem Hobel), in eine große Schale geben und mit ein bis zwei Teelöffeln Salz vermischen.

Gemüwestreifen mit den Händen quetschen. Von der Joghurtmayonnaise ein paar Esslöffel für den Burger aufheben, den Rest unter die Gemüwestreifen ziehen.

Butter in einer Pfanne schmelzen.

Mit angefeuchteten Fingern zwei Fischfrikadellen formen, diese gut zusammendrücken und vorsichtig panieren.

In der Pfanne bei mittlerer Temperatur auf jeder Seite circa fünf Minuten braten, bis sie rundherum eine schöne goldgelbe Farbe haben.

Brötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Temperatur ohne Zugabe von Fett fünf Minuten rösten.

Zwiebel pellen und in sehr feine Ringe schneiden.

Gurken längs in dünne Scheiben schneiden.

Die gerösteten Brötchen aus der Pfanne nehmen, Käsescheiben auf die unteren Hälften legen und diese auf zwei Tellern anrichten. Nun jeweils zunächst ein Salatblatt, dann eine Fischfrikadelle, Zwiebelringe, Joghurtmayonnaise und Gurken darüber schichten und zum Abschluss die oberen Brötchenhälften darauf setzen.

Die Fischburger mit dem Coleslaw servieren. Guten Appetit!

Tipp: Falls noch Joghurtmayonnaise übrig sein sollte, kann man diese abgedeckt etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Autorin: Anja Tanas

Fisch mit Sauce Vierge

Rezept von Martina Kömpel

Martina Kömpel stellt heute ein Universaltalent der französischen Saucen-Klassiker vor: Sauce Vierge. Sie passt wunderbar zu einem leichten Fischfilet.

Die Sauce Vierge (übersetzt: die reine Soße) ist ein Bestandteil der Nouvelle Cuisine, also der neuen leichten Küche Frankreichs, die seit den 80er-Jahren weltweit für Furore sorgte. Das Besondere ist, dass alle Zutaten roh verarbeitet werden – dazu gehören: ein gutes Öl, frische Tomatenwürfel und frische Kräuter. Sie passt hervorragend zu Fisch, kann aber auch zu Fleisch oder sogar Pasta serviert werden.



Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Fischfilet (z. B. Heilbutt und /oder Kabeljau)
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Butter

Sauce Vierge

- 100 ml Rapsöl
- 1 kleine frische Tomate
- 2 kleine getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 3 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Blätter Sauerampfer
- ½ TL sehr fein geschnittener Ingwer
- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Für die Sauce Vierge die Kräuter sehr klein hacken, die Schalotte ebenfalls sehr fein würfeln, alles ins Öl geben. Die Tomate enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Stückchen schneiden und auch diese zur Sauce geben. Martina Kömpel gibt als besondere Note auch noch ein klein wenig sehr fein geschnittenen Ingwer hinzu. Mit Pfeffer abschmecken. Gesalzen wird erst beim Anrichten, da ansonsten die Tomaten zu viel Wasser ziehen würden.

Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Öl in der Pfanne kurz braten, die grünen Streifen sollten noch leicht Biss haben. Salzen und pfeffern. Den Fisch portionieren und ohne Gewürze in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn der Fisch auf der unteren Seite weiß wird, den Fisch wenden und noch einmal genau so lange auf der zweiten Seite braten.

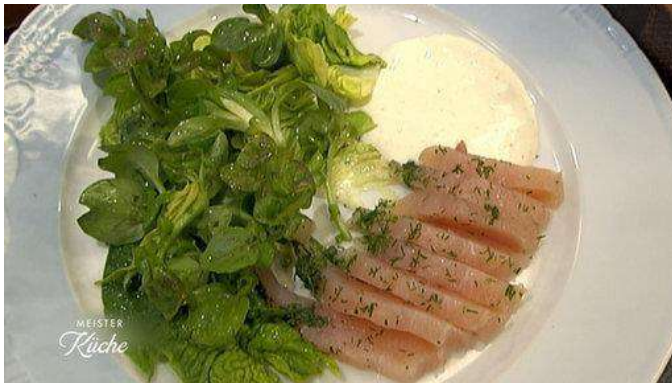
Anrichten

Auf den Teller etwas Lauchgemüse geben, das Fischfilet darauf legen und die Sauce Vierge über den noch heißen Fisch geben. Nun auch Fisch und Sauce Viergesalzen.

Autorin: Anja Koenzen

Gebeizte Forelle**Rezept von Martina und Moritz**

Aus einer großen (Lachs-)Forelle lässt sich eine feine Delikatesse zubereiten: Die gebeizte Forelle ist ein Prachtstück für ein festliches Büffet oder eine elegante Vorspeise beim großen Menü. Man muss den Fisch mindestens drei Tage vor dem Fest einlegen, kann ihn dann aber auch gut bis zu einer Woche aufbewahren.

**Zutaten** (für ca. sechs bis acht Personen):

- 1 Forelle 1,5 kg
- 75 g Salz
- 50 g Zucker
- 2 Tassen fein gehackte Kräuter: Petersilie, Dill, Kerbel

Zutaten Meerrettichcreme:

- ½ Meerrettichwurzel
- 100 g Mascarpone oder Crème fraîche
- 100 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Die Forelle filetieren oder den Fischhändler darum bitten.

Zu Hause mit einer Pinzette alle Mittelgräten herauszupfen. Die Filets rundum glatt schneiden.

Mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Klarsichtfolie legen. Salz, Zucker und Kräuter miteinander mischen und die Fleischseite damit bedecken.

Das zweite Filet mit der Fleischseite auf die Mischung legen.

Den Fisch fest in die Folie einwickeln, zusätzlich in einen ausreichend großen Gefrierbeutel packen und in einer flachen Schale im Kühlschrank mindestens zwei Tage marinieren, dabei täglich zweimal wenden.

Zum Servieren die Lake, die sich jetzt gebildet hat, abwaschen, die Filets sorgsam trocknen.

Die Filets von der Haut schneiden, dann senkrecht in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Entweder zum Fisch zusammengesetzt auf einer Platte anrichten oder - besser noch - als Vorspeise auf Teller drapieren.

Dazu eine Meerrettichcreme reichen. Dafür den Meerrettich reiben, mit Crème fraîche und saurer Sahne vermischen. Salzen und pfeffern. Mit Zitronensaft und -schale abschmecken. Für die Vorspeisenportion eine Mischung von verschiedenen Salaten auf dem Teller ausbreiten. Die Fischeiben daneben anrichten und die Meerrettichcreme dazu als Klecks anrichten. Hübsch ist auch ein Aperitifhappen damit: Crostini mit Meerrettichcreme bestreichen und je eine Scheibe gebeizten Fisch darauf legen. Mit einem Kräuterzweiglein dekorieren.

Getränk: Hierzu passt etwas Prickelndes, zum Beispiel ein Rosé-Winzersekt vom badischen Spätburgunder.

Autoren: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Weißwein und Weißwein-Drinks

Rezepte von Nic Shanker

Beim Thema „Kreative Fischküche“ rückt Weißwein ins Blickfeld unseres Getränke-Experten. Der Grund: Weißwein enthält kaum Tannine, jene Gerbstoffe, die Rotweine oft beinhalten. Und da die herben Tannine und Fischeiweiß sich geschmacklich überhaupt nicht vertragen, ist Weißwein bei Fischgerichten das Begleitgetränk der Wahl.



Und auch vor dem Essen bieten sich bei Fischgerichten daher Aperitifs auf Weißweinbasis an. Ein Klassiker, so Barkeeper Nic Shanker, ist der Vermouth Sour. Ein Comeback in der BarSzene erlebt gerade ein Getränk aus den 50er- und 60er-Jahren: Die Rede ist von der „Kalten Ente“, eine Art Bowle mit Kultcharakter.

1. Vermouth Sour

Zutaten für ein großes Longdrink-Glas:

- 1 Eiweiß
- 6 cl trockener Vermouth
- ½ Bio-Zitrone
- 1,5 cl Zuckersirup (alternativ Läuterzucker)
- Eiswürfel

Weitere Utensilien:

- Mixbecher, Sieb

Zubereitung:

Ein frisches Ei trennen, das Eiweiß in den Mixbecher geben und so lange shaken, bis es schaumig ist.

Den Vermouth, den Saft einer halben Zitrone, den Zuckersirup und 3 bis 4 Eiswürfel dazugeben und nochmal kräftig shaken.

Die leicht sämige Flüssigkeit über ein (Bar-)Sieb in ein Longdrinkglas gießen. Mit Eiswürfeln auffüllen.

Mit einem Sparschäler eine breite Zitronenzeste abschneiden (ein breiter Streifen der Schale – unbedingt Bio-Zitronen verwenden) und damit den Rand des Glases einreiben.

Die Zitronenschale über dem Drink etwas verdrehen, sodass ätherische Öle auf die Oberfläche spritzen. Die Schale in den Drink geben und servieren.

Getränk Kunde

Vermouth

Wenn Rinden, Schalen, Gewürze und Kräuter (z.B. das Wermutkraut) in Weißwein gegeben werden und ihn dadurch aromatisieren, spricht man in Frankreich und Italien vom Vermouth. Mal werden die Aromaträger nur eingerührt, mal wird ein Destillat gebrannt und mit dem Wein vermischt. Guter Vermouth wird dann gelagert und darf reifen. Vermouth gibt es in süßen, aber auch trockenen Geschmackssorten. Einst galten besonders französische Vermouths als qualitativ wertvoll. Inzwischen gibt es jedoch auch in Deutschland Vermouth-Hersteller mit hervorragenden Produkten.

2. Kalte Ente

Zutaten (für kleines Bowle-Gefäß, ca. 2 l Fassungsvermögen):

- 1 Flasche leichter, trockener Weißwein (Rivaner / Riesling)
- 1 Flasche Winzersekt trocken
- 1 Bio-Zitrone

Weitere Utensilien:

- Bowle-Gefäß (etwa 2 Liter), Sparschäler

Zubereitung:

Weißwein in Bowle-Gefäß gießen.

Zitrone komplett schälen und die Schale in den Weißwein geben.

2 bis 3 Stunden in Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren eiskalten Sekt dazugießen und in Bowle-Gläsern, Weißwein- oder Sektgläsern servieren.

Getränk Kunde

Welcher Weißwein zu welchem Fisch?

Zu pochiertem und gedünstetem Fisch (z.B. Kabeljau) passt in der Regel ein leichter Weißwein (Silvaner, Weißburgunder, leichter Chardonnay).

Der Sommelier Roberto De Santis aus Düsseldorf empfiehlt dazu einen Rivaner aus Baden, eine Kreuzung aus Silvaner und Riesling.

Zu gebratenem Fisch (mit Röstaromen) und geräuchertem Fisch darf es schon ein kräftiger Weißwein sein (Chardonnay/Grauburgunder, kräftige Cuvées, evtl. Rose).

Roberto De Santis' Empfehlung: Ein Blanc de Noir aus der Pfalz, ein Weißwein aus der Rotweintraupe. Hier werden die Schalen nicht mitgekeltert, deshalb bleibt der Wein hell und hat wenige Tannine. Dennoch, so der Sommelier, rieche und schmecke man rote Beeren.

Zu asiatisch zubereitetem Fisch oder etwa süß-sauer zubereitetem Kabeljau passt ein fruchtiger Wein, z.B. ein Riesling.

Roberto de Santis empfiehlt dazu einen mineralisch ausgebauten Riesling von der Mosel, der neben der Mineralität auch die typische Säure des Rieslings habe.

Autor: Georg Lembeck

Mehr zum Thema

Welcher Wein zu Fisch

[Infos von Wein.com - Das Wein-Magazin](#)