

1

Sardine

Als Kind war ich fest davon überzeugt, der natürliche Lebensraum von Sardinen wäre die Dose – umso mehr bin ich heute begeistert von diesen wunderbar fetthaltigen kleinen Leckerbissen.

Sardinen verleihen verschiedensten Gerichten einzigartige Geschmacksnuancen, sodass ich heute fast der Meinung bin, man sollte sie auf ähnliche Weise feiern wie Trüffel oder Kaviar – besonders weil sie noch dazu deutlich billiger sind! Viele Menschen lassen sich jedoch von dem relativ intensiven Geschmack, den feinen Gräten und der eher kurzen Haltbarkeit abschrecken. Das sind allerdings alles Dinge, die mit etwas Wissen und guter Planung kein Problem darstellen.

Wenn wir Sardinen geliefert bekommen, legen wir großen Wert darauf, sie schnell zu verarbeiten und wenige Stunden später auf den Tisch zu bringen. Die Innereien (und auch der Kopf, je nachdem, wie wir sie servieren möchten) werden entfernt, mit Salz vermischt und dürfen dann durchziehen – für eine tolle Fischsauce (Garum, siehe Seite 257), die in keiner Vorratskammer fehlen sollte. Anschließend werden die Sardinen filetiert, wobei es wichtig ist, dass man präzise und

akkurat arbeitet und der natürlichen Form der Fische folgt. Die Filets kann man dann roh auf eine vorgewärmte Platte geben, mit qualitativ hochwertigem Olivenöl beträufeln und mit frisch geröstetem Brot servieren. Wenn Sie Sardinen noch nie so, in ihrer natürlichen Form, probiert haben, dann rate ich Ihnen wirklich dringend, das bald einmal zu tun, denn so gewinnt man ein Verständnis für diese unglaublich köstlichen Fische, die auch noch wirklich hübsch anzusehen sind. Was auch sehr lecker ist, sind im Ganzen über dem offenen Feuer gegrillte Sardinen. Dabei entwickeln sich unglaubliche Aromen, die es auf jeden Fall wert sind, später die Gräten herauszupulen.

Sardinen sind das ganze Jahr über erhältlich, aber es gibt ein paar Dinge, die man beachten sollte, um wirklich die beste Qualität zu bekommen: Das Schuppenkleid sollte glatt und nicht beschädigt sein, es sollten keine Verfärbungen oder Risse in der Bauchgegend zu sehen sein, die Augen sollten klar und Flossen und Schwanz intakt sein. Die Haut sollte grün-blau-silbrig sein, das Fleisch fest und rosarot, und unterhalb des Seitenlinienorgans sollte eine schöne Fettschicht zu sehen sein.

Alternative Fischarten

SARDELLE • BLAUE MAKRELE • MEERÄSCHE

Qualitätsmerkmale

KLARE AUGEN • INTAKTE BAUCHDECKE

Geeignete Zubereitungsmethoden

ROH • GEGRILLT • GEPÖKELT

Perfekte Geschmackspartner

SAFRAN • ZITRONENTHYMIAN • OLIVEN • ZITRUSFRÜCHTE • KORINTHEN

GEGRILLTE SARDINEN MIT SAFRAN-ESSIG UND MANDELÖL

Die simple Kombination aus Safran, Mandeln und Sardinen ist ein wunderbarer Start in dieses Buch. Der Safran-Essig sorgt für eine elegante, florale Süße, die ganz hervorragend zur herzhaften Salzigkeit der gegrillten Sardinen und zum dezenten Mandelöl passt. Diese Geschmacksnoten eignen sich außerdem auch toll für die Kombination mit einer Vielzahl anderer kleiner Fischarten mit intensivem Geschmacksprofil wie etwa Sardellen oder Makrelen. Wichtig ist bei diesem Rezept, dass die Sardinen nach dem Grillen noch ein paar Minuten ruhen, so stellt man sicher, dass sich das Fleisch wie von selbst von Knochen und Gräten löst.

Die gegrillten Sardinen eignen sich perfekt als Vorspeise, wenn man sie als Hauptgericht servieren möchte, reicht man dazu am besten glasierten Fenchel und Frühkartoffeln.

**FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE ODER
FÜR 2 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT**

8 Sardinen mit Kopf und Schwanz,
ausgenommen
80 ml Traubenkernöl
Meersalzflöckchen und frisch zerstoßene
schwarze Pfefferkörner
1 EL Mandelöl
Garum (siehe Seite 257) oder Fisch-
sauce, nach Geschmack
Mandelblättchen, zum Servieren
(optional)

Für den Safran-Essig
einige Safranfäden
1 l Chardonnay-Essig

Für den Safran-Essig die Safranfäden und den Essig in ein großes sterilisiertes Einmachglas oder einen sauberen, luftdicht verschließbaren Behälter geben, gut umrühren und den Essig dann bei Zimmertemperatur mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Je länger man den Essig stehen lässt, desto intensiver wird der Geschmack – man kann ihn also getrost auch einige Tage im Vorhinein zubereiten, er hält sich im Grunde unbegrenzt lang und entwickelt immer mehr Aroma. Der fertige Safran-Essig eignet sich übrigens auch hervorragend für Salatdressings.

Eine Grillpfanne bei hoher Hitze heiß werden lassen oder einen Holzkohlegrill anheizen und warten, bis die Kohlen gleichmäßig glühen und keine Flammen mehr zu sehen sind.

Die Sardinen auf Edelstahlspieße oder eingeweichte Bambusspieße stecken und rundherum mit Traubenkernöl bepinseln und mit Meersalzflöckchen bestreuen.

Die Sardinen anschließend von jeder Seite etwa 1 Minute grillen, bis sie rundherum goldbraun und die Filets lauwarm sind. Den Grillrost vom Grill nehmen und vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, um die Sardinen vom Rost zu lösen. Alternativ kann man sie auch mit einem Pfannenwender vom Rost schieben. Wichtig ist, dass die Haut goldbraun und knusprig ist, die Sardinen aber noch nicht vollkommen durchgebraten sind. Durch die Säure des Safran-Essigs werden die Sardinen beim Servieren »fertiggegart«.

Die gegrillten Sardinen etwa 2 Minuten ruhen lassen.

Die Sardinen mit Mandelöl bepinseln, mit Meersalzflöckchen und schwarzem Pfeffer bestreuen und mittig auf einen großen Teller geben. Die gegrillten Sardinen mit je einem großzügigen Löffel Safran-Essig und Garum oder Fischsauce sowie etwas Mandelöl beträufeln und dann nach Geschmack mit Mandelblättchen bestreut servieren.







KNURRHAHN-SUPPE

Es gibt unzählige Suppenvarianten mit Fisch, die einfach köstlich schmecken, und abgesehen von der klassischen Bouillabaisse ist dieses Rezept für mich ein absolutes Must-have im Küchenrepertoire. Ich verwende hier zwar Knurrhahn, aber auch andere Fischarten, wie etwa Lederjackenfische, Rotbarben sowie Plattköpfe oder sogar Meeresfrüchte wie Krabben oder Garnelen eignen sich stattdessen. Am besten verwendet man zum Passieren des Fonds eine Flotte Lotte, denn so bleibt der meiste Geschmack im Fond, wenn man keine hat, kann man den Fond aber auch einfach in der Küchenmaschine pürieren. Außerdem ist es bei diesem Rezept besonders wichtig, nicht zu sparsam mit dem Salz umzugehen – es wirkt nämlich hier auch als Geschmacksverstärker und bringt die wunderbaren Aromen der Suppe noch besser zur Geltung.

FÜR 4-6 PERSONEN

- 100 g Ghee
- 4 Knurrhahn-Filets mit Haut (à etwa 80 g), entgrätet
- Meersalzflocken

Für den Fond

- 4 ganze Knurrhähne (à etwa 300 g), Kiemen, Darm und Gallenblase entfernt
- 120 g Ghee
- eine großzügige Prise Meersalzflocken
- 2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 8 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 kleine Fenchelknollen, in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Tomaten, grob gehackt
- ¼ Bund Thymianzweige
- 5 Zitronenthymian-Zweige (optional)
- 2 TL Fenchelsamen, leicht geröstet
- 2 Sternanis
- eine großzügige Prise Safranfäden
- 200 ml Weißwein
- 1 EL Pernod
- frisch zerstoßene schwarze Pfefferkörner
- Zitronensaft, nach Geschmack

Für den Fond die ganzen Knurrhähne einschließlich Leber und Rogen mit einem Hackbeil in je etwa acht gleich große Teile schneiden.

100 g Ghee in einen großen, weiten, schweren Topf geben und bei hoher Hitze zerlassen, bis es leicht zu rauchen beginnt. Die in Stücke geschnittenen ganzen Knurrhähne und eine großzügige Prise Meersalzflocken dazugeben und etwa 10 Minuten anbraten, bis die Fischstücke rundherum goldbraun sind. Die angebratenen Fischstücke in eine Schüssel geben, die Bratrückstände mit einem Pfannenwender vom Boden des Topfs kratzen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Das restliche Ghee in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebeln dazugeben und etwa 10 Minuten sanft anbraten, bis sie weich sind, dann die Hitze erhöhen, Knoblauch und Fenchel dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, gut unterrühren und die Mischung weitere 5 Minuten anbraten. Anschließend die angebratenen Knurrhahnstücke wieder in den Topf geben und die restlichen Zutaten bis auf Pfeffer und Zitronensaft dazugeben. Mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist, einen Deckel auf den Topf setzen und den Fond einmal aufkochen lassen. Den Deckel wieder abnehmen und den Fond etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er leicht andickt und ein tolles, rundes Aroma hat. Den Fond durch eine Flotte Lotte passieren (oder in der Küchenmaschine pürieren), dann durch ein feines Sieb passieren und die gekochten Zutaten beiseitegeben. Den Fond mit Meersalzflocken, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann warm stellen.

Zum Anbraten der Knurrhahn-Filets 75 g Ghee bei hoher Hitze in einer großen Gusseisenpfanne zerlassen, bis es leicht zu rauchen beginnt. Die Filets mit der Hautseite nach unten mit reichlich Abstand zueinander in die Mitte der Pfanne geben und einen Fischbeschwerer oder einen kleinen Topf auf die dickste Stelle der Filets setzen. Sobald die Haut nach etwa 1 Minute an den Rändern Farbe annimmt, die Filets leicht in der Pfanne verschieben, sodass sie sich nicht anlegen, und dann den Beschwerer wieder daraufsetzen, sodass die Filets ganz bedeckt sind. Nach 2 Minuten den Fischbeschwerer herunternehmen, das Ghee aus der Pfanne geben und 45 g frisches Ghee dazugeben – dadurch wird die Temperatur in der Pfanne etwas reduziert, was dafür sorgt, dass die Haut nicht verbrennt. Wenn sich die Filets jetzt noch nicht warm anfühlen, den Fischbeschwerer für weitere 1-2 Minuten – je nach Dicke der Filets – daraufsetzen.

Wenn die Filets nicht gleichzeitig in die Pfanne passen, verwenden Sie einfach zwei Pfannen oder braten Sie sie nacheinander an, dann sollte man allerdings auch doppelt so viel Ghee verwenden.

Sobald die Filets zu 75 Prozent gar sind und sich lauwarm anfühlen und die Haut schön knusprig ist, die Filets aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben in vorgewärmte Suppenteller oder -schüsseln geben und mit Meersalzflocken bestreuen. Jeweils einen großen Schöpfer Fond in die Teller beziehungsweise Schüsseln geben, sodass die Filets bis auf die Haut bedeckt sind – das ist wichtig, damit die knusprige Haut nicht aufgeweicht wird. Die fertige Knurrhahn-Suppe anschließend sofort servieren.

MED

U M

LEOPARD-FORELLENBARSCH-COCKTAIL MIT SYRACUSE-KARTOFFELN

Krabbencocktail ist ein absoluter Klassiker, was viele aber nicht wissen: Die köstliche Marie-Rose-Sauce passt auch gut zu Fisch! Das Fleisch des Leopard-Forellenbarschs hat eine tolle Süße und schmeckt eigentlich am besten kurz gegrillt und nur sparsam gewürzt. Aber wie Rind oder Schwein hat auch der Leopard-Forellenbarsch verschiedene Muskeln und Teile, die unterschiedliche Garzeiten und -temperaturen brauchen und sich für verschiedene Zubereitungsarten eignen. Kragen und Backen eignen sich etwa toll zum Panieren – so erhält man kleine Leckerbissen, die so schmecken, wie ich mir wünschen würde, dass die Fischstäbchen aus meiner Kindheit geschmeckt hätten. Und die Kombination aus panierten und gegrillten Teilen vom Leopard-Forellenbarsch ist einfach spektakulär und lohnt sich besonders, wenn man Gäste beeindrucken will. Syracuse-Kartoffeln sind eine Spezialität aus der Stadt Syracuse im Norden des Bundesstaats New York – und ich verspreche Ihnen: Diesen wunderbar salzigen, weichen Köstlichkeiten kann niemand widerstehen!

Falls Ihnen das Zerlegen zu kompliziert ist, bitten Sie einfach Ihren Fischhändler, das für Sie zu übernehmen – oder verwenden Sie nur die Filets.

FÜR 6 PERSONEN

1 Leopard-Forellenbarsch (etwa 2 kg),
ausgenommen
150 g Mehl
4 Eier, leicht verquirlt
150 g Pankomehl
Traubenkernöl, zum Bepinseln
Meersalzflocken
70 g Ghee

Für die Marie-Rose-Sauce

130 g qualitativ hochwertige Mayonnaise
1 EL Tomatenketchup
1 TL Worcestersauce
2 TL fein geriebener frischer Meerrettich
einige Tropfen Tabasco

Für die Syracuse-Kartoffeln

1 kg neue Kartoffeln, sauber geschrubbt
10 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
120 g Salz
1 TL gemahlene geröstete Fenchelsamen
(optional)

Den Leopard-Forellenbarsch auf ein großes Schneidebrett legen. Zunächst den Kragen vom Kopf schneiden, halbieren und die Knochen heraus schneiden sowie die Backen herauslösen. Dann den Fisch mittig auf das Schneidebrett legen, sodass der Schwanz zu Ihnen und die Bauchöffnung nach oben zeigt. Mit einem scharfen Messer ein Filet vom Kopfende in Richtung Schwanzflosse knapp neben der Mittelgräte von dieser schneiden, dabei den Schwanz halbieren. Den Leopard-Forellenbarsch wenden, sodass der Kopf zu Ihnen zeigt, und den Kopf mit dem hinteren Drittel des Messers mit einem kräftigen Schnitt halbieren. So erhält man ein Filet mit halbiertem Kopf und Schwanz, das man nur noch entgräten muss. Die andere Hälfte des Leopard-Forellenbarschs mit der Hautseite nach oben auf das Schneidebrett legen und das Filet von der Mittelgräte schneiden, dabei darauf achten, dass der halbierte Kopf und der Schwanz am Filet bleiben.

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier in eine zweite Schüssel geben und verquirlen und das Pankomehl in eine dritte Schüssel geben. Backen und Kragen zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich im Pankomehl wenden, bis sie rundherum komplett bedeckt sind. Die panierten Teile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder eine Platte geben und bis zum Frittieren im Kühlschrank aufbewahren.

Einen Holzkohlegrill anheizen und warten, bis die Kohlen gleichmäßig glühen und keine Flammen mehr zu sehen sind. Hier braucht man eine schonende Hitze, man sollte also darauf achten, nicht zu viele Kohlen zu verwenden, und diese gleichmäßig im Grill verteilen, sodass eine konstante Hitzezufuhr sichergestellt ist.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Marie-Rose-Sauce in eine Schüssel geben, gut verrühren und dann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Syracuse-Kartoffeln die Kartoffeln und die Kräuter in einen großen Topf geben und mit Wasser aufgießen, bis die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Das Salz dazugeben und gut umrühren, bis es sich aufgelöst hat. Das Wasser bei hoher Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln etwa 40 Minuten kochen, bis das gesamte Wasser verkocht ist und die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit die Haut der Filets mit Traubenkernöl bepinseln und mit Meersalzflocken bestreuen. Die Filets mit der Hautseite nach unten auf den Grill geben und einen Fischbeschwerer oder einen schweren Topf daraufsetzen, sodass sich die Hitze gut verteilt. Die Filets bei geringer Hitze 10–12 Minuten grillen, bis die Haut goldbraun und das Fleisch glasig ist und ein in die dickste Stelle eines Filets gestecktes Küchenthermometer 44–45 °C anzeigt. (Dabei den Fischbeschwerer immer wieder versetzen, sodass das Fleisch gleichmäßig indirekte Hitze abbekommt.)

Die Leopard-Forellenbarsch-Filets mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Grillrost lösen und dann mit der Hautseite nach oben auf eine große Platte geben.

Die Haut der Filets großzügig mit Traubenkernöl bepinseln und mit Meersalz-
flocken bestreuen und dann kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Ghee in eine Pfanne geben und bei hoher Hitze zerlas-
sen, bis es leicht zu rauchen beginnt. Die panierten Fischkragen hineingeben und
von jeder Seite 2 Minuten anbraten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier
abtropfen lassen. Dann die panierten Backen in die Pfanne geben, von jeder Seite
1½ Minuten anbraten und dann ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sobald die Kartoffeln fertig sind, den Topf vom Herd nehmen und die Kartoffeln
5–10 Minuten stehen lassen – so bildet sich eine tolle Salzkruste auf der Haut.
Den Topf nochmals kurz auf den Herd stellen und die Kartoffeln bei hoher Hitze
etwa 1 Minute rösten. Die fertigen Syracuse-Kartoffeln in eine große Schüssel
geben und nach Geschmack mit gemahlene Fenchelsamen bestreuen.

Die gegrillten Leopard-Forellenbarsch-Filets auf eine große Servierplatte ge-
ben, reichlich von der Marie-Rose-Sauce an jenen Stellen verteilen, wo sich
zuvor Kragen und Backen befanden, und dann die panierten Backen und Kragen
darauf geben, als würde man den Fisch wieder zusammensetzen. Backen und
Kragen mit Meersalz flocken bestreuen und den Leopard-Forellenbarsch dann
zusammen mit den Syracuse-Kartoffeln und der restlichen Sauce servieren.





