

# Ein Fischgericht aus der Küche des Profis

Hobbyköche sollen keine Angst haben, ein leckeres Fischgericht zuzubereiten, sondern es einfach auszuprobieren, verfeinern und geniessen.



Fische haben Omega-Fettsäuren, welche gut sind für die Gelenke.

(ire) – Keine Hemmungen vor Fisch! Dies sagt kein Geringerer als Fisch-Profikoch Urs Schumacher von der Fischbeiz in Kaiserstuhl. Er motiviert, einfach Fischmenüs zu kreieren und selber zu variieren. Die Geschmäcker sind ja bekanntlich sehr unterschiedlich.

Urs Schumacher isst selber sehr gerne Fisch und wollte sich

mit seinem Restaurant spezialisieren, weshalb Fischgerichte seine Speisekarte dominieren. Fisch hat wenig Fett und beinhaltet viel Omega-Fettsäuren, die gut für die Gelenke sind. Seine Fischgerichte werden vorwiegend saisonal zubereitet, also mit Zutaten verfeinert, die je nach Jahreszeit gerade erntereif sind.

## Dämpfen, grillieren, pochieren

Generell wird Fisch entweder gedämpft, pochiert oder grilliert. Zum Dämpfen kann ein Sieb über heissem Fonds verwendet werden. Pochieren heisst schonend garen, wobei die Flüssigkeit, in welcher der Fisch gegart wird, nicht über 75 Grad warm sein darf. «Sonst zersetzt sich das Eiweiss, und der Fisch sieht dann

nicht nur unansehnlich aus, sondern schmeckt auch trocken und faserig», erklärt er.

## Das Filetieren

Manche Gourmets haben Respekt vor Fisch wegen der Gräten. Dabei gibt es durchaus Fische, wie Rotzungenfilets oder Seeteufelmedaillons, die fast keine Gräten haben. Schumacher bezieht einen Teil seiner Fische aus der Biozucht in Bachs. Sie werden vorzu fangfrisch verkauft. Zum Filetieren braucht es ein spezielles Filetmesser, welches sehr dünn, biegsam und sehr scharf ist. Viel einfacher als selber zu filetieren ist es, fertig verarbeitete Fische zu kaufen.

## Kräuter aus dem eigenen Garten

In der Kaiserstuhler Fischbeiz werden zum Verfeinern Kräuter aus dem eigenen Garten verwendet. Was früher eher tabu war – ein Risotto zu Süswasserfisch zu servieren –, wird heute den Gästen angeboten, und findet grossen Anklang. Auch wird heute mehr Rotwein dazu kredenzt als Weisswein, wie dies früher als ungeschriebenes Gesetz galt. Zum Nachkochen hat er eigens für die «Botschaft» das Geheimnis um einen «Renner» aus seiner Menükarte – Forellenfilets mit Barolo-Jus – gelüftet (siehe Rezept). Es ist gemäss Urs Schumacher ein einfaches, leicht nachzukochendes saisonales Rezept, das sich vorbereiten lässt.



Forellenfilet auf Barolo-Jus mit Spargelrisotto und Cherrytomaten.

## Forellenfilets an Barolo-Sauce

Bio-Forellenfilets mit Kräutern und Barolo-Jus auf Risotto bianco, mit grünen Spargeln und glasierten Cherrytomaten (Rezept für vier Personen).

### Zutaten:

ca. ½ dl Olivenöl  
etwas Dill, Estragon, Peterli, Basilikum und Thymian  
1 dl Barolo-Wein  
1 dl braune Sauce  
280 g roher Risottoreis  
5,6 dl Flüssigkeit (Weisswein/Geflügelbrühe)  
8 grüne Spargeln  
4 x 150 Gramm rotfleischige Bio-Forellenfilets  
Salz, Pfeffer, Saft einer ½ Zitrone  
12 kleine Cherrytomaten  
30 g zimmerwarme Butter  
30 g frisch geriebener Parmesan  
Kräuterzweiglein zur Dekoration

### Zubereitung:

Kräuter fein hacken und in wenig Olivenöl einlegen. Barolo und die kräftige braune Sauce bis zur Hälfte einkochen. Reis mit Flüssigkeit aufsetzen und rund 12 Minuten köcheln lassen. Risotto sofort auf einem Blech auskühlen lassen. Spargeln schälen, etwa drei Minuten kochen und unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie die grüne Farbe (Chlorophyll) behalten.

Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft beidseits würzen. Erkalte Spargeln in rund drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Filets im heissen Olivenöl beidseitig glasig braten und mit der Kräutermischung bestreichen. Cherrytomaten mit Olivenöl beträufeln, salzen und drei Minuten im 180 Grad warmen Ofen garen. Spargeln, Parmesan und Butter zum Risotto hinzugeben.

Risotto in der Mitte eines grossen Tellers anrichten und Filetstück darauf legen. Tomaten in



Mit dem Spezialmesser wird entlang dem Rückgrat das Fischfilet abgetrennt.



Die Spargeln werden schräg in kleine Stücke geschnitten.



Der Parmesan und die Butter machen das Risotto sämig.

die Zwischenräume setzen und um sie herum den eingedickten Barolo-Jus drapieren. Mit zwei Kräuterzweiglein in der Mitte dekorieren.

## Fünf Tipps vom Profi

### Worauf ist beim Fischkauf zu achten?

Der Fisch muss frisch riechen und gut aussehen.

### Gibt es das ganze Jahr Fisch?

Tiefgekühlten ja, frischen nein, zum Beispiel haben Hecht und Felchen im November und Dezember Schonzeit. Saison haben derzeit Schollenfilets aus der Nordsee oder Matjesheringe, welche traditionell im Mai mit Speckbohnen serviert werden. Das lieben deutsche Gäste.

### Wird Fisch eigentlich mariniert?

Dünne Filets auf keinen Fall, denn die Säure des Zitronensaftes würde den Fisch garen. Nur dicke Fische, wie etwa Dorade, können mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft während maximal vier Stunden mariniert werden.

### Welche Sauce passt zu welchem Fisch?

Da gibt es keine Regeln, das kann jede Köchin oder jeder Koch selber ausprobieren.

Meine Erfahrung ist, dass zu pochiertem oder gedämpftem Fisch besonders gut feine, leichte, sämige Saucen passen. Dazu kann Rahm mit Kräutern oder

Rahm mit Weisswein verwendet werden. Zu grilliertem Fisch passen hingegen kräftige, mediterrane Saucen mit beispielsweise Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven.

Doch wer gerne Safran mag oder eine leicht scharfe Senfsauce à la Betty Bossi, sollte sich dies unbedingt gönnen. Das Beste ist, einfach ausprobieren, man kann ja immer noch abschmecken und verändern.

### Gibt es irgendein Tabu bei Fisch?

Ja, das Mikrowellengerät. In ihm wird das Eiweiss zerstört und der Fisch wird trocken und unansehnlich.



Fischbeizer Urs Schumacher.