

Küchenprofi **Harald Schultes** lässt Sie in die Töpfe schauen. Die neue **AZ-Serie** startet mit Fisch

Mit der AZ besser kochen

Wie filetiere ich Fisch? Wie gelingt das Steak perfekt? Welcher Salat peppt das Mittagessen auf? Star-Koch Harald Schultes zeigt Ihnen, wie Sie dank kleiner Kniffe große Erfolge in der Küche feiern werden

Kochen – das bedeutet, nicht einfach nur Lebensmittel zu erhitzen. Kochen ist Geselligkeit, Genuss, Spaß – und Wissen.

Harald Schultes hat im Tantris gekocht, war mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, hat Präsident George Bush Sr. verköstigt und führt seit 1998

am Isartor eine erfolgreiche Kochschule. In der AZ zeigt er ab heute jeden Freitag Kniffe und Tricks, die Ihnen die Arbeit am Herd leichter machen.

Dabei sind Grund-, aber auch Kunstgriffe, vermittelt vom Küchenprofi. Jede Woche widmet sich Schultes in der AZ einem anderen Thema. Es gibt verschiedene Schwerpunkte rund

ums Fleisch, aber auch Gemüses, Fruchtiges oder das ABC praktischer Küchengeräte.

Kurz vor der Karwoche bietet sich als erster Schwerpunkt natürlich besonders an: Fisch.

Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen, auf was Sie beim Einkauf achten müssen, eine Auswahl an Fischarten aus heimischen und fernen Gewässern und

welche Zubereitungsmethoden sich anbieten.

Viel Spaß beim Schuppen, Filetieren, Braten und Dämpfen!
Sophie Anfang

Lesen Sie in der nächsten Folge wegen des Feiertags schon am Gründonnerstag: Die Vielfalt von Gemüse, von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel.

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe
mit
Harald Schultes



1. Einkauf

Die **Flossen** sollen gut erhalten sein.

Die **Haut** soll einen natürlichen Glanz aufweisen, nicht verblasst, ohne Druckstellen und Beschädigungen. Achten Sie darauf, dass der Fisch normal beschuppt ist. Wer Netzfang-Fische kauft, wird jedoch feststellen, dass bei diesen Tieren die Schuppen meist schon entfernt worden sind.

Fische aus Teichen und Seen sollten aus **klarem Wasser** sein. Die Wasserbeschaffenheit entscheidet, ob der Fisch frisch oder trübe und moorig schmeckt.

Achten Sie darauf, dass die **Kiemer** leuchtend rot und nicht verklebt sind. Grauweiße, hellgelbliche oder braune Kiemer deuten darauf hin, dass der Fisch schon länger tot ist.

Die **Augen** sollten klar und prall sein. Wenn der Fisch nicht richtig gelagert wird, werden die Augen trocken und sind eingesunken.



Noch ein Test vor dem Kauf:

Nach dem Fang oder dem Schlachten macht der Fisch eine Totenstarre durch. Sie beginnt in der Kopfregion und dehnt sich dann über den ganzen Körper aus. Typische Merkmale für frischen Fisch sind also ein **schwer beweglicher Körper** und **abgespreizte Kiemer**. Drückt man leicht auf den Fisch, sollte die **Druckstelle** schnell wieder verschwinden.

Ein frischer Fisch fischelt nicht! Also: auf den (nicht vorhandenen) **Geruch** achten.

Frischer Fisch wird auf gestoßenem Eis gelagert. Deshalb ist es wichtig, den **Kühlschrank** daheim kälter zu stellen, wenn Sie darin Fisch lagern. Die Temperatur sollte weniger als 4 Grad betragen.

FISCHLEXIKON

Regional:

- Forellen haben ein fettreiches und grätenarmes Fleisch.
- Saiblinge benötigen ein sehr sauberes Wasser. Eignen sich gut zum Pochieren und Dämpfen.
- Zander haben schmackhaftes und feinfaseriges Fleisch und sind grätenarm. Gut zum Braten!
- Hechte haben sehr weißes, wohlschmeckendes Fleisch. Sie haben aber eine komplizierte Grätenstruktur.
- Karpfen sind klassische Weihnachtsfische. Sie schmecken am besten von September bis April.

Meeresfische:

- Kabeljau hat schmackhaftes Fleisch, es zerfällt aber leicht.
- Meerbarben eignen sich zum Dünsten. Bekannt sind Rotbarben.
- Seeteufel (Lotte) haben grätenloses und festes Fleisch.
- Wolfsbarsch eignet sich zum Grillen, Braten und Backen im Salzteig
- Steinbutt und Seezunge (Plattfische) sind würzig und haben festes Fleisch.

2. Zubereitung

VORBEREITUNG

Schuppen und Filetieren

Diese Handgriffe helfen bei der Fischvorbereitung:

- So funktioniert das **Schuppen**: Nehmen Sie den Fisch an der Flosse. Mit einem großen Messer an der Haut entlang fahren und so die Schuppen entfernen. Wichtig: Nehmen Sie den Messerrücken. Sonst schneiden Sie ins Fischfleisch.
- Um einen **flachen Fisch** zu filetieren, entlang der Knochenplatte am Kopf schneiden. Entlang des Meridians (in der Mitte, dort, wo die Hauptgräte

verläuft) einschneiden. Danach schneiden Sie schräg am Knochen entlang das Fleisch heraus. Sie erhalten so zwei Filets pro Fischseite.

- Bei einem **runden Fisch** schneiden Sie an den Kiemer in Richtung Kopf. So kommen Sie an die Hauptgräte. Schneiden Sie horizontal entlang der Hauptgräte vom Kopf in Richtung Schwanzflosse. So bekommen Sie ein erstes Filetstück. Wenden Sie den Fisch und schneiden Sie auch hier an der Hauptgräte entlang.



Beim Schuppen: Messerrückseite!



Filetieren: Meridian suchen.



Filet schräg auslösen.



So erhalten Sie vier Filets.

RICHTIG GAREN

Im Topf, im Ofen oder in der Pfanne: So bekommt der Fisch Geschmack

A bwechslung in der Küche ist wichtig. Deshalb ist es gut, verschiedene Zubereitungsformen für Fisch zu kennen.

- **Dämpfen**: Durch diese Methode bleibt der Grundgeschmack des Fisches gut erhalten sowie seine Nährstoffe. Ein weiterer Vorteil ist: Gedämpfter Fisch ist fettarm. Geben Sie ein bis zwei Tassen Brühe, Wasser oder Fonds auf den Topfboden. Legen Sie den Dampfaufsatz in den Topf, er darf nicht im Wasser liegen! Den Fisch drauf legen. Bringen Sie die Flüssigkeit zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Dampf nachziehen. Die Temperatur sollte 100 Grad betragen. Den Deckel nicht zwischendurch abnehmen, sonst entweichen die Aromastoffe. Dämpfen dauert etwas länger als Kochen. Besonders gut eignet sich Fischfilet, etwa Seezunge, Kabeljau, Saibling oder Rotbarbe.
- **Dünsten**: Der Fisch wird im eigenen Saft, mit wenig Fett oder Flüssigkeit bei 100 Grad zubereitet.

Der untere Teil des Fisches kocht, der obere Teil wird durch die sich bildenden Wasserdämpfe gegart. Diese Methode empfiehlt sich für größere Fischstücke oder kleine bis



Harald Schultes mit AZ-Redakteurin Sophie Anfang. In der Pfanne: Fischfilets.

Alle Fotos: Daniel von Loeper

mittlere Fische wie zum Beispiel Seeteufel oder Zander.

- **Kochen**: Ist beim Fisch die Ausnahme. Für Fischbouillon werden Fischabfälle (1 kg) und

Gemüse erst in Butter ange-dünstet, dann mit Weißwein und Wermut abgelöscht und mit einem Liter kaltem Wasser aufgekocht. Dann die Brühe 15

Minuten ruhen lassen und filtern. Bouillon können Sie portionsweise einfrieren.

- **Braten**: Fisch am besten in einer Edelstahl- oder Teflonpfanne braten. Eisenpfannen werden zu heiß. Da Butter nicht so hohe Temperaturen erreicht wie Öl, empfiehlt sie sich für Fisch. Der braucht in der Pfanne nur wenige Minuten. Ideal sind Forelle, Zander, Steinbutt und Seezunge.

● **Im Ofen**: Im Rohr gelingt Fisch gut. Flache Fische wie Steinbutt geben Sie in einer feuerfesten Form bei 180 Grad 20 Minuten in den Ofen. Größere, dickere Fische brauchen etwas länger. Dünne Fischfilets nur 10 bis 15 Minuten.



Ein Steinbutt mit Kräutern.



Dieser Knurrhahn wird gedämpft.