

KOCHSCHULE**KOCHBUCH**

Voller Genuss bei minimalem Aufwand

Statt auf Weihnachtsgans und üppigen Braten setzt Hans Jörg Bachmeier in diesem Jahr bei der Planung seines Weihnachtsmenüs gänzlich auf Fisch. Der Spitzenkoch: „So feiern wir Weihnachten heuer entspannt und völlig unbeschwert.“

VON STEPHANIE EBNER

Hans Jörg Bachmeier steht in seiner Genussfreuden-Küche und verspricht „Gaumengenüsse zum Fest“. Diesmal mit Fisch. Das kennt man hierzulande eher weniger, lediglich in Franken wird in diesen Tagen gerne der in Fett herausgebackene Karpfen gegessen.

Der Spitzenkoch hat sich für sein Fisch-Weihnachtsmenü in fernen Ländern inspirieren lassen: Ceviche stammt ursprünglich aus Peru, die Bouillabaisse ist das Traditionessen in Marseille. Nur beim Nachtisch gibt es wieder etwas typisch Deutsches zur Weihnachtszeit: Lebkuchen. Allerdings in Form eines Parfaits. Das Drei-Gang-Menü schmeckt nicht nur, es lässt sich zudem in weiten Teilen vorbereiten. „So wird es ein entspanntes Fest“, sagt Bachmeier.

Ceviche besteht aus klein geschnittenem, rohem Fisch, der in einem „Leche de Tigre“ (Tigermilch) genannten Sud mariniert wird. „Chemisch gesehen kommt es aufgrund der Zitronensäure zu einer Denaturierung des Eiweißes, ähnlich wie beim Kochen“, erklärt der Profi.

Die klassische Bouillabaisse wandelt der Spitzenkoch etwas ab: Während in die Suppe traditionell eine große Anzahl von Fischen kommt, beschränkt sich Bachmeier auf Dorade und Rotbarsch. Ganz wichtig: Nicht nur Fischfilets kaufen. „Denn die Karkassen machen erst den Geschmack in der Suppe.“ Wer sich nicht selbst die Mühe machen will, den Fisch zu schuppen und zu filetieren, nimmt beim Fischhändler nicht nur die Filets mit, sondern auch die ausgelösten Gräten.

Fisch küchenfertig zu machen, sei gar nicht so schwer, sagt der Profi. Muss der Fisch geschuppt werden, ist er am besten noch nicht ausgenommen. „Wenn er rund ist, tut man sich leichter.“ Bachmeier greift dazu zu einem Säbelmesser. Die spitzen Flossen entfernt er mit einer Schere. Wichtig beim Filetieren: „Man braucht ein scharfes Messer ohne Zacken.“ Zuerst schneidet man vom Kopf bis zur Schwanzflosse. Dazu setzt man das Messer am Kopf an und zieht damit längs an der Mittelgräte entlang, anschließend führt man das Messer möglichst flach in Richtung Schwanz. Dann folgt der Querschnitt zwischen Kopf und Brustflosse, anschließend trennt man die fertig ausgelöste Seite ab.

Nicht vergessen: Den Fisch entgräten. Dazu legt man das Filet über eine Schüssel. Bachmeiers Tipp: „Verbleibende kleine Gräten kann man gut erfüllen, wenn man mit den Fingern entgegen der Faserichtung den Fisch entlangstreicht.“

Fast alles kann man am Vortag vorbereiten. So hat man zu Weihnachten genügend Zeit für seine Lieben. Wer es sich ganz einfach machen will: Bei Bachmeiers „Genussfreuden“ an der Westrieder Straße 47 in München steht das Gericht am heutigen Freitag auf der Tageskarte.



An Heiligabend darf auch etwas anderes auf den Tisch kommen als Würstchen und Ente: Hans Jörg Bachmeier hat sich in diesem Jahr für sein Fischmenü in fremden Ländern inspirieren lassen. Es gibt Ceviche und Bouillabaisse mit einer selbst gemachten Sauce Rouille. Vieles lässt sich gut vorbereiten.

FOTOS: OLIVER BODMER



Fischmenü zu Weihnachten: Ceviche und Dorade in Bouillabaisse-Fond (für 4 Personen)

Vorspeise: Ceviche

2 Filets von der frischen Lachsforelle (oder Saibling bzw. Seeforelle)
½ Gartengurke
2 Radieserl
1 rote Zwiebel
1 Stange Staudensellerie

1 Fenchel
1 Avocado
1 Knoblauchzehe
2 Limetten, Ingwer, Chilischoten
2 Zweige Koriander
2 EL Olivenöl Reisesig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Das Fischfilet entgräten, von der Haut ziehen und in gleichmäßige ½ cm große Würfel schneiden.
2. Die Limetten lauwarm abwaschen, mit einer Reibe erst die Schale reiben und danach eine Limette auspressen und den Fisch damit säuern. Vom Ingwer etwa einen halben Teelöffel fein reiben und den Fisch damit marinieren. Die Chilischote unter lauwarmem Wasser abspülen, grob hacken und zum Fisch geben (wer es nicht so scharf mag, halbieren und die Kerne auskratzen).

3. Avocado halbieren, entkernen und aus der Schale lösen. Avocado mit dem Saft der zweiten Limette vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Mixer geben.

4. Den Sellerie schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Gurke schälen, der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden, in ½ cm große Würfel schneiden. Radieserl in Scheiben schneiden. Sellerie, Fenchel, Zwiebel und Gurke nacheinander in Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Sofort aus dem Eiswasser nehmen.

5. Anrichten: Das Gemüse mit dem Fisch vermengen, mit Olivenöl, Reisesig, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Avocado-creme in kleinen Nocken auf einem

Teller anrichten. Die Ceviche dazugeben und mit Radieserl und Korianderblättern ausgarnieren.

Hauptgang:

Dorade im Bouillabaisse-Fond

2 Doraden (800 g - 1 kg im Ganzen; vom Fischhändler schuppen und zerlegen lassen oder selbst zerlegen. Karkassen aufheben)
400 g Rotbarschfilet, gewürfelt
1 Fenchel (Fenchelgrün für Garnitur aufheben)

1 Stange Staudensellerie (Blätter für Garnitur aufheben)
½ Stange Lauch
1 mehliges Kartoffel, gerieben
2 Schalotten, geschält
1 Glas gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
½ Chilischote
2 Scheiben Ingwer, ca. ½ cm dick
1 rote Paprikaschote
1 kleine rote Chilischote
5 - 6 Knoblauchzehen
1 mittelgroße mehliges Kartoffel

½ TL Fleur de Sel
Olivenöl zum Marinieren
1 Eigelb
150 ml Olivenöl
½ Baguette
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Für die Bouillabaisse Olivenöl in einem Topf erwärmen. Einen halben Fenchel, Staudensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden, im Öl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mit wenig Farbe anrösten lassen. Knoblauchzehe anknacksen, mit der Chilischote und dem Ingwer zu den Gemüsen geben. Die Fischkarkassen und den Rotbarsch dazugeben und scharf anrösten, danach gehackte Tomaten zusammen mit der geriebenen Kartoffel in den Ansatz geben. Mit Weißwein, Noilly Prat und Pastis ablöschen. Orange auspressen, Saft und Abrieb dazugeben, mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Lorbeer, Thymian dazugeben. Die Suppe



jetzt ca. 40 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe durch ein Sieb passieren und reduzieren.

2. Die zweite Hälfte vom Fenchel in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser blanchieren. Die Doradenfilets mit Salz würzen, in den Bouillabaisse-Fond einlegen und gar ziehen lassen. Die blanchierten Fenchelscheiben dazugeben und erwärmen. Fenchel und Doradenfilets in einem tiefen Teller anrichten. Einen Esslöffel der Sauce Rouille in den Bouillabaissefond einrühren und mixen und in den Teller mit dem Fisch und Fenchel gießen. Mit dem Fenchelgrün und den Sellerieblättern garnieren.

3. Sauce Rouille und geröstete Weißbrotscheiben dazu servieren.

Sauce Rouille

1 rote Paprikaschote
1 kleine rote Chilischote
5 - 6 Knoblauchzehen
1 mittelgroße mehliges Kartoffel
½ TL Fleur de Sel
Olivenöl zum Marinieren
1 Eigelb
150 ml Olivenöl
½ Baguette
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen
2. Für die Sauce Rouille Paprikaschote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Chilischote halbieren. Kartoffel schälen, in gleich große Stücke schneiden wie die Paprika und mit Chili, Knoblauch in der Schale und Paprika in einen Topf geben. Mit Meersalz und Olivenöl marinieren. Rosmarin dazugeben und den Topf mit Alufolie gut verschließen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen.

3. Aus dem Gemüse den Rosmarin entfernen. Knoblauchzehen aus der Schale in einen Mixer drücken. Kartoffeln und Paprika zusammen mit der Flüssigkeit aus dem Topf ebenfalls in den Mixer geben und alles sehr fein

mixen. Eigelb dazugeben und weiter mixen. Das Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mit Salz nachschmecken.

4. Für die Brotchips Baguette in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Rosmarin und Knoblauch dazugeben und die Brotscheiben kross anbraten.

Nachspeise: Lebkuchenparfait

(für 6 Personen)

für das Parfait:

3 Eigelb
1 Ei
30 g Zucker
3 Blatt Gelatine
250 ml Sahne
200 g Lebkuchen ohne Glasur und Oblaten
½ Teelöffel Lebkuchengewürz



für die Gewürzorange:

2 Orangen zum Filetieren
1 TL Vanille-Puddingpulver
1 TL Weißwein
½ Sternanis
1 Nelke

Zubereitung:

1. Eigelb, Ei und Zucker über ein Wasserbad bei mittlerer Hitze warm schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht. Die Gelatine im kalten Wasser einweichen und zu der Masse geben. Das Ganze vom Herd nehmen und kalt schlagen, bis die Masse weiß ist.
2. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Lebkuchen in einem Mixer zerkleinern und mit dem Lebkuchengewürz unter die Masse heben. Masse in eine rechteckige Kuchenform gießen und für ca. 8 Stunden gefrieren.

3. Die Orangen filetieren, aus dem Rest den Saft ausdrücken und auffangen. Diesen mit Anis und Nelke aufkochen lassen. Puddingpulver in etwas Weißwein auflösen und mit dem Orangensaft verkochen, bis er leicht abgebinden hat. Die Orangenfilets einlegen.

3. Zum Servieren das Parfait in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Gewürzorange servieren.



Mit einem Säbelmesser den Fisch entschuppen.



Am Kopf ansetzen, an der Mittelgräte entlang.



Querschnitt zwischen Kopf und Brustflosse.



Zum Schluss Fischfilet mit einer Pinzette entgräten.



Doradenfilets mit der Bouillabaisse servieren.

Frenzels Weinwissen

„Frenzels Weinschule“ – der dritte Band der Bestseller-Reihe ist soeben bei Tre토리 erschienen und vereint geballtes Expertenwissen mit aktuellen Entwicklungen der Weinszene. Neue Rebsorten und ihre Aromen vertiefen das sensorische Wissen des Lesers. Die Geschichte des deutschen Weingesetzes führt in diesem Band bis zur aktuellen Version aus dem Jahr 2020. Darüber hinaus geht es um die besten Weinlagen der Welt, die Arbeit im Weinkeller, Weinkritik, das wichtigste Handwerkszeug für eine professionelle Weinprobe im großen Stil und vieles mehr. Als ehemaliger Sommelier und Weinhändler ist Ralf Frenzel einer der versiertesten Weinkenner in Deutschland. Mit seiner Projektagentur zeichnete sich der Autor bereits Anfang der 1990er-Jahre unter anderem verantwortlich für Alfred Bieleks Kochshow „alfredissimo“. Die Weinschule ist nicht nur deshalb eine Herzensangelegenheit für Frenzel. Er liebt Wein und kennt sich aus wie wenige. Sicher kein Buch für Einsteiger, aber für versierte Weinliebhaber ein absolutes Muss. So schmeckt Wein noch besser.

Frenzels Weinschule, Band 3: Ralf Frenzel. Erschienen bei Tre토리, 304 Seiten. 69,90 Euro.



Das große Buch der Küchenschätze

Gerade in Zeiten wie diesen kommt das Buch der Küchenschätze gerade rechtzeitig auf den Markt. Es geht der Frage nach: Kann man Glück essen? Und liefert sogleich die Antwort: Aber ja, in Form von knusprig-cremiger Auberginen-Mozzarella-Auflauf, butterweich gegartem Entrecôte im Salzmantel, saftig belegter Gemüsepizza mit Käserand oder süßig-süßen Nougatscones mit Himbeersahne. Garantiert alles Gute-Laune-Garanten. Diese und über 80 weitere Seelentröster – mal herzhaft, mal süß. Diese Rezepte helfen gegen Winterblues, Stress in der Arbeit, Liebeskummer und sämtlichen Alltagsärger. Und was haben sie außerdem gemeinsam? Ihre Zubereitung kann bequemer nicht sein, denn für sie alle übernimmt der Backofen die Hauptarbeit. Her mit den zum Teil fast schon vergessenen Küchenschätzen.

Das große Buch der Küchenschätze. Anne-Kathrin Weber und Sabine Schlimm. Erschienen bei GU. 432 Seiten. 28 Euro.

