KOCHSCHULE

So simpel: Fisch selbst beizen

Braten, dünsten, grillen – es gibt viele Möglichkeiten, Fisch zu garen. Eine eher seltene Methode ist das Beizen. „So wird der Fisch nicht nur länger haltbar, sondern auch besonders zart“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Wie es funktioniert, zeigt uns der Spitzenkoch.

VON STEPHANIE EBNER

Das Beizen ist eine uralte Methode, um Fisch haltbar zu machen, und geht ganz leicht. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier arbeitet diesmal mit Forellen, die er in einem selbst gekochten Sud einlegt. Am besten über Nacht. Die Fäden des Bleichselleries zieht man ganz leicht ab, indem man die Enden abbricht. So lösen sich die Fäden wie von selbst. Garniert wird der gebeizte Fisch mit Kresse und Trauben. Ein herrlich leichtes Fischessen zu Aschermittwoch. FOTOS: OLIVER BODMER

Fisch zum Start in die Fastenzeit hat Tradition. Auch wenn wir es jetzt, im eigentlichen Faschings-Endspurt, nicht ausgelassen übertreiben – zu Aschermittwoch soll es trotzdem einen Fisch geben. Eine der wenigen Traditionen, die wir auch in Zeiten von Corona bedenkenlos aufrechterhalten können.

Am liebsten schön leicht und ohne großen Aufwand soll das Fischessen sein. Hans Jörg Bachmeier hat sich dazu eine „Saure Forelle“ ausgedacht. Geht ruckzuck und schmeckt. Wichtig: Man benötigt etwas Vorlaufzeit, denn die Forelle wird im Essigsud über mehrere Stunden gebeizt.

Beizen ist eine Methode, Fisch zu veredeln und ihn gleichzeitig haltbarer zu machen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen nasser und trockener Beize, wobei das Trockenbeizen die bekanntere Methode ist. Der Profi erklärt: „Dabei kommt vor allem Salz zum Einsatz. Es entzieht dem Fisch Wasser und macht ihn länger haltbar.“ Bachmeier hingegen setzt diesmal auf die nasse Beize. Das Gemüse für den Sud schnippelt er vorher klein, den Sud kocht er anschließend auf. Kein Hexenwerk.

Diesmal hat der Spitzenkoch mit einer Forelle gearbeitet. Es eignen sich aber auch andere Fisch für diese Garmethode: etwa Saibling, Renke oder Lachs.

Lediglich die Vorbereitung vor dem Beizen ist etwas aufwendig: Der Fisch wird mit einem scharfen Messer filetiert und von der Haut gelöst. Gerippe und Haut finden diesmal keine Verwendung – man kann daraus aber auch noch einen Fischfond kochen, so der Tipp vom Profi. Wer sich die Mühe nicht machen will, selbst den Fisch zu filetieren, kauft fertige Filets beim Fischhändler.

Diese werden vor dem Weiterverarbeiten kalt abgespült und anschließend trocken getupft. Je nach Fisch die restlichen Gräten entfernen. „Das geht am besten mit einer Pinzette“, erklärt der Profi. Und mit einem Trick: Dazu legt man das Fischfilet auf eine umgedrehte Schüssel. „Dadurch werden die Gräten deutlich sichtbar und man kann sie besser entfernen.“ Zur abschließenden Kontrolle vorsichtig mit den Fingern übers Filet streichen.

Natürlich kann man die gebeizten Filets im Ganzen servieren, der Spitzenkoch entscheidet sich jedoch für „Fischschlangen“. Dazu schneidet er die gebeizten Filets in circa ein Zentimeter lange Streifen. „Sieht einfach besser aus“, ist der Profi überzeugt. Bunte Garnitur, ein paar Tropfen Beize und Traubenkernöl – „mehr braucht es zu Aschermittwoch nicht“, sagt Bachmeier genussvoll. Noch ein Tipp vom Profi: Am besten schmeckt frisches Schwarzbrot dazu.

Von Verzicht kann da keine Rede sein.

Für Aschermittwoch: Saure Forelle mit Fenchel, Sellerie und Brunnenkresse

Saure Forelle mit Fenchel, Sellerie und Brunnenkresse
(Rezept für vier Personen)

4 Forellenfilets, entgrätet und ohne Haut

Für die Beize:
3 Stangen Staudensellerie
1 rote Zwiebel
1 Fenchelknolle
½ TL Fenchelsamen
3 Lorbeerblätter
150 ml Weißweinessig
100 ml Traubensaft
2 TL Salz

zum Garnieren:
Traubenkernöl
Blätter vom Staudensellerie
50 g Brunnenkresse
Meersalz zum Würzen
12 Stück kernlose Weintrauben

Zubereitung:
1. Für den Essigsud Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, halbieren, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Sellerie in ca. 1 Zentimeter breite schräge Stücke schneiden.
2. Für die Beize 200 ml Wasser, Salz, Essig, Traubensaft, Lorbeerblätter und Fenchelsamen aufkochen lassen. Zwiebel, Fenchel und Selleriestücke einlegen und abkühlen lassen.
3. Forellenfilets in eine flache Form legen und mit dem Sud und Gemüse bedecken.
4. Beizen: Den Fisch für mindestens 5 bis 6 Stunden marinieren. Am besten über Nacht.
5. Nach dem Beizen die Filets aus dem Sud nehmen, kurz abtupfen und auf einen tiefen Teller legen, ca. 2 EL von dem Sud über die Forellen träufeln lassen. Bei Bedarf mit Meersalz würzen. Gemüse aus dem Sud nehmen und zusammen mit den Forellenfilets anrichten. Trauben waschen und halbieren, Brunnenkresse zupfen, zusammen mit den Blättern vom Staudensellerie und den Trauben die Teller garnieren. Mit Traubenkernöl beträufeln.

Tipp vom Spitzenkoch: Dazu schmeckt dunkles Schwarzbrot.

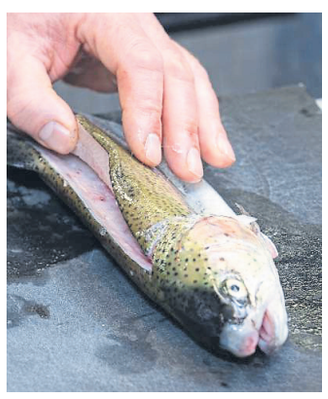
Ein außergewöhnliches Fisch-Essen: Saure Forelle mit Fenchel, Sellerie ud Brunnenkresse.

Welcher Fisch eignet sich zum Beizen?
Der Klassiker des gebeizten Fisches ist der „Graved Lachs“ (eingegrabener Lachs). Lachs wurde früher tatsächlich mit einer Beize von Salz, Zucker und Dill im Boden vergraben.

Heute kommt zwar nur noch selten ein Spaten zum Einsatz, jedoch ist gebeizter Lachs ein beliebter Leckerbissen.

Für dieses Gericht sind neben Lachs auch Saibling oder Renke sehr gut geeignet. Wichtig bei der Auswahl des Fisches ist ein relativ hoher Fettgehalt und eine feste Struktur.

Wie lange ist der gebeizte Fisch haltbar?
Den gebeizten Fisch im Kühlschrank gut verschlossen aufbewahren. Hier ist er ein paar Tage haltbar. Durch den Essigsud ist die Forelle gegart und hält dadurch länger als frischer Fisch.



Fisch filetieren: Fisch längs am Rücken und entlang der Kiemen vom Gerippe lösen. Filets anschließend von der Haut lösen. Filets kann man auch fertig kaufen.

Mit einer Pinzette und einem Trick werden die Gräten entfernt. Das Filet dazu am besten über eine Schüssel legen. So werden die Gräten besser sichtbar.

Für den Essigsud Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Fenchel putzen, halbieren, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Sellerie in schräge Stücke schneiden.

Forellenfilets in eine flache Form legen und mit dem Sud und Gemüse bedecken. Den Fisch für mindestens 5 bis 6 Stunden marinieren. Am besten über Nacht.

Gemüse aus dem Sud nehmen und zusammen mit den Forellenfilets anrichten. Trauben waschen und halbieren, Brunnenkresse zupfen, die Teller garnieren.

KOCHBUCH

Resteverwertung: Nix bleibt übrig

Dieses Buch liegt voll im Trend, denn zum Wegschmeißen sind wirklich viele Dinge viel zu schade. Schale, Stiel und Wurzel wandern meistens in die Bio-Tonne, dabei sind sie wahre Alleskönner. Dass man mit Apfelschalen noch einen herrlichen Tee kochen kann, ist vielleicht vielen noch bekannt. Aber wer weiß, dass sich aus den Schalen auch ein Shampoo köcheln lässt? Oder dass Zwetschgenkerne die Grundlage eines herrlichen Würzpulvers sind? Dieses Buch zeigt über 100 kreative und nachhaltige Rezepte

aus Obst- und Gemüseresten. Mit vielseitigen und einfachen Rezeptideen kann man eben ganz simpel Ressourcen schonen. So landen die Reste nicht mehr auf dem Kompost oder in der Tonne, sondern auf dem Teller. Das ist kluge Küchenlogistik. se

Nix bleibt übrig. Obst und Gemüse restlos verwerten. Michaela Marx. Erschienen im Ulmer Verlag. 128 Seiten. 60 Fotos. 14 Euro.

Rezepte gegen Extrapfunde

Bunte Bowls, Low-Carb-Pfannkuchen oder ein frischer Smoothie eignen sich perfekt für den fitten Start in den Arbeitstag. Statt am Bahnhof oder unterwegs gibt's die erste Mahlzeit des Tages jetzt zuhause in der eigenen Küche. Seit Corona hat sich die Art und Weise verändert, wie wir arbeiten und leben und auch essen. Plötzlich heißt es kochen in der eigenen Küche statt Kantine. Die Personal Trainerin Ines Maria Schulz zeigt in ihrem neuen Kochbuch, wie man gesund kochen und gleichzeitig durch Homeoffice-Hacks sein tägliches Leben fitter gestalten kann. Dazu gehört eine gute Planung. Tipps zum Einkaufen, Zubereiten und Servieren liefert die Autorin gleich mit. Alltagstauglich und mit vielen praktischen Tipps zeigt Fit@Home, wie die eigenen vier Wände zum Fitness-Zentrum werden – für ein Plus an Lebensqualität, das sich alle wünschen: die perfekte Work-Life-Balance. Meal-Prep-Ideen, leichte, gesunde Rezepte, Fitness- und Entspannungsübungen und jede Menge praktische Anregungen machen den Alltag zwischen Büro und Familie zur Quality Time für mehr Leichtigkeit und Power. Coach statt Couch. Gelungene Rezepte gegen Extrapfunde. se

Fit@Home. Rezepte gegen Extrapfunde. Ines Maria Schulz. Erschienen bei GU. 19,99 Euro.