

**KOCHSCHULE**

# Rochen: Ein Fisch, der keine Gräten hat

Der Rochen ist ein delikater Speisefisch – doch das ist den wenigsten bekannt, hat Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier die Erfahrung gemacht. Der Rochen hat zudem einen ganz großen Vorteil gegenüber anderen Fischen: „Rochen sind für Grätenhasser genau das Richtige, denn Rochen sind Knorpelfische und haben daher keine Gräten.“

VON STEPHANIE EBNER

„Man muss sich nur rantrauen, dann wird man mit einem herrlichen Aroma belohnt.“ Hans Jörg Bachmeier steht in der Bora-Showküche und zeigt den Kochschülern einen besonderen Fisch. Einen Rochen. Keiner der Gäste hat ihn bislang selbst schon mal in der Küche verarbeitet. „Doch das ist eigentlich keine große Kunst“, weiß Bachmeier.

Wer mit Rochen in der Küche arbeitet, muss ihn in der Regel vorbestellen. Rochen als Speisefisch ist in Deutschland wenig verbreitet, anders als in Frankreich und England. „Die wenigsten Fischhändler haben ihn deshalb vorrätig. In Europa werden vom Rochen nur die Flügel gegessen.“

Rochen muss extrem schnell verarbeitet werden (maximal nach drei Tagen), sonst ist er verdorben. In der Regel löst der Fischhändler den Rochenflügel aus. Wer Rochen kauft, sollte auf die schleimige Haut achten, das ist ein Frischezeichen.

Bachmeiers Tipp: „Wer einen ganzen Rochenflügel mit nach Hause nimmt und das Fischfleisch selbst auslösen möchte, sollte beim Bearbeiten des Rochens Handschuhe tragen.“ Denn die Oberfläche des Rochens ist rau – fast so scharf wie Schleifpapier. „Daran kann man sich leicht verletzen.“ Bis so eine Wunde verheilt, dauert es übrigens – das Fischeiweiß im menschlichen Körper verhindert den schnellen Heilungsprozess.

Der wohl wichtigste Tipp an diesem Tag zum Umgang mit Rochen lautet: „Der Rochen darf nicht mit Süßwasser in Berührung kommen.“ Also niemals den Knorpelfisch waschen, bevor man ihn verarbeitet. „Sonst fängt der Rochen an, nach Ammoniak zu riechen.“

Den Rochenflügel serviert Bachmeier diesmal auf einem Tomatengemüse mit Kapern und Oliven. „Das geht in die südfranzösische Richtung und schmeckt nach Urlaub.“ Übrigens: Das Gemüse passt natürlich auch zu anderen Fischarten, sollte man einen Rochen nicht bekommen.

Wie immer ist es Hans Jörg Bachmeier wichtig, dass das sogenannte „Mis en place“ abgeschlossen ist, bevor man sich an den Fisch selbst macht: „Ist das Gemüse vollständig geputzt, kann man sich voll und ganz dem Fisch widmen.“ Dann kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

**Kochschule**

Ostern steht bei der nächsten Kochschule vor der Tür – Hans Jörg Bachmeier denkt sich **zum Fest passende Gerichte** aus und verrät sie am **Montag, 13. März**. Wer dabei sein will, bewirbt sich unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



„Der Rochen ist hierzulande ein unterschätzter Speisefisch“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Der Spitzenkoch zeigt den Kochschülern, wie man das Fischfleisch vom Knorpel ablöst und anschließend zubereitet. Wenn man weiß, wie's geht, sei das kein großer Aufwand. Wegen der rauen Rochenhaut trägt Bachmeier bei der Zubereitung diesmal Handschuhe. FOTOS: OLIVER BODMER

**Eine seltene Spezialität: Rochenflügel auf Tomatengemüse****Rochenflügel mit Tomaten, Kapern und Oliven**  
(für vier Personen)

4 Filets von Flügelrochen à ca. 150 g (ohne Knochen)  
1 rote Zwiebel  
200 g Blattspinat  
4 aromatische Tomaten  
50 g Kapern  
50 g Oliven  
1 Bund Petersilie  
2 Zitronen  
2 Knoblauchzehen vom jungen Knoblauch  
1 Lauchzwiebel  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
Olivenöl zum Braten  
Olivenöl zum Marinieren  
100 g Butter  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Kapersalz (getrocknete Kapern mit Meersalz gemischt) oder Meersalz

**Zubereitung:**

**1. Für das Tomatengemüse** die Tomaten oben kreuzweise einschneiden und den Strunk entfernen. Die Tomaten in kochendem Wasser ca. 5 bis 10 Sekunden überbrühen und die Haut von den Tomaten ziehen. Tomaten vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Tomatenfilets in grobe Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen und halbieren. Den Strunk abschneiden und die



Viel frisches Gemüse passt zum Fisch. Die Tomaten werden mit Kapern und Oliven abgeschmeckt.

Zwiebel in grobe Streifen schneiden. Zitronen lauwarm waschen und abreiben. Mit einem Schäler die Zitronen schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Die Zitronenstreifen in kochendem Wasser kurz blanchieren und lauwarm abspülen. Mit einem dünnen Messer das Weiße der Zitrone abschneiden und die Zitronenfilets aus der Zitrone schneiden. Den Rest der Zitrone mit der Hand auspressen und den Saft zu den Zitronenfilets geben.  
**1 Knoblauchzehe** schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
**2. Olivenöl in einer Pfanne** erwärmen, zwei Drittel der roten Zwiebel anbraten. Knoblauchscheiben dazugeben und leicht Farbe nehmen lassen. Die Tomaten, Oliven und Kapern dazugeben, Zitronensaft und Zitronen-

filets dazugeben und leicht erwärmen, zum Schluss die Zitronenstreifen dazugeben. Petersilie grob hacken und zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Gemüse durchschwenken und lauwarm stellen.

**3. Für den Spinat** eine Knoblauchzehe anknacksen. Olivenöl und 20 g Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Restliche Zwiebel und die Knoblauchzehe dazugeben und kurz anbraten. Spinat waschen, nicht schleudern und in den Topf geben. Einen Deckel auf den Topf geben und den Spinat in sich zusammenfallen lassen. Den Topf von der Hitze nehmen, Deckel abnehmen, Spinat mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen und den Deckel wieder auf den Topf legen.

**4. Für den Fisch** in einer Pfanne oder auf einer Teppanyaki-Platte Olivenöl erhitzen. Die Rochenfilets mit Meersalz oder Kapersalz würzen und scharf anbraten. Butter in die Pfanne geben. Lauchzwiebel in Röllchen schneiden und über den Rochen streuen. Butter nussig werden lassen und den Rochen wenden. Rosmarin und Thymian zu dem Rochen geben und den Fisch fertig garen, bis der Fisch auf leichten Druck nachgibt.



Etwas Besonderes: Rochen auf Tomatenbett.

**5. Anrichten:** Den gebratenen Rochen auf einen vorgewärmten Teller legen. Das Tomatengemüse auf dem Fisch verteilen. Spinat über einem Sieb ausdrücken und ebenfalls auf den Fisch legen.

**Gut zu wissen:**

■ Rochen gehören als **Knorpelfische** zur Familie der Haie. Um die 500 verschiedene Rochenarten gibt es weltweit. Sie leben in allen Weltmeeren. Die Rochen, die in Europa zu kaufen sind, kommen vorwiegend an den Küsten des Ostatlantiks von Norwegen bis Südostafrika vor und bevorzugen sandige Böden in Tiefen von 20 bis über 250 Metern.

■ **Kulinarisch verwertet** werden in der Regel die flügelartigen Brustflossen. Sie werden im gut sortierten Fachhandel meistens direkt vor dem Kunden enthäutet und vom Knorpelgerüst getrennt.

■ Rochen muss man **in der Regel vorbestellen**. Denn Rochen lässt sich nicht lagern. Er sollte innerhalb von ein bis zwei Tagen nach dem Fang auf dem Teller sein.

■ Rochen genießt man am besten im **Winter**. Je kälter die Jahreszeit, desto besser schmeckt sein Fleisch.

■ Rochen darf **niemals mit Süßwasser in Verbindung kommen**. Sonst entwickelt das Fleisch schnell einen scharfen Ammoniakgeruch. Daher vor dem Kochen nicht waschen.



Der Flügel des Rochens ist eine Delikatesse, sagt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier.



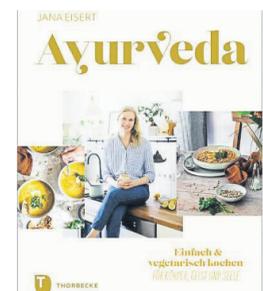
Der Fisch wird mit Tomaten angerichtet.



Die Bachmeier-Kochschüler lernten diesmal einen unbekannteren Fisch kennen, den Rochen.

**KOCHBUCH****Ayurveda: Für Körper, Geist und Seele**

In der kommenden Woche beginnt die Fastenzeit. Für viele Anlass, die Ernährung umzustellen. Zumindest zeitweise. Auch Jana Eisert hat eine Ernährungsumstellung hinter sich. Sie hatte es am eigenen Leib erfahren, wie Stress sich auf die Gesundheit auswirken kann. Doch dank Ayurveda gehören ihre Gesundheitsprobleme mittlerweile der Vergangenheit an. Ihr Wissen über gesunde Ernährung und den Umgang mit Stress teilt die ausgebildete Ayurveda-Ernährungsberaterin nun in ihrem



Buch. Geht es eingangs um Tests, die herausfinden sollen, welcher Verdauungstyp man ist und wie man den Tag am besten stressfrei gestaltet, folgen einfache vegetarische Rezepte aus aller Welt. Von Omas Spitzkohl-Linsen-Eintopf über ayurvedische Rote Grütze bis hin zu Mungbohnen-Curry und Kürbis-Chili-Pasta. Insgesamt zeigt diese Rezeptsammlung eine Ayurveda-Küche, die sich super in den Alltag integrieren lässt.

**Ayurveda. Einfach & vegetarisch kochen.** Für Körper, Geist und Seele. Jana Eisert. Erschienen bei thorbecke. 216 Seiten. 35 Euro.

**Pasta Tradizionale**

Wer die italienische Küche liebt, kommt um diese Geheimtipps nicht herum. Die „Pasta Grannies“ sind YouTube-Stars einer anderen Generation: Diese Köche lachen stolz in die Kamera und verraten dabei so manches Küchengeheimnis. Bestseller-Autorin Vicky Bennison hat für ihr Buch eine weitere Reise durch Italien zu den außergewöhnlichen „nonne“ und „nonno“ gemacht und deren Rezepte aufgeschrieben. Mit diesen herzerwärmenden Rezepten und den berührenden Geschichten unserer italienischen Lieblings-Großeltern entführt uns die Autorin nach Südeuropa, ins echte Italien. Abseits der ausgetrampelten Touristenpfade kochen die vorgestellten Omas und Opas ihre Lieblingsgerichte und verraten so manchen Trick. Diesmal gibt es nicht nur Pasta, sondern auch Reis und Pizza. Die Rezepte sind leicht verständlich und animieren zum Nachkochen. Bis zur nächsten Italienreise ist es noch lang hin.

**Pasta Tradizionale.** Geheime Familienrezepte aus ganz Italien. Vicky Bennison. Erschienen bei EMF. 256 Seiten. 33 Euro.