

KOCHSCHULE

Sardine: Statt in Öl in Essig eingelegt

Bayern ist in den Sommerferien und wir gehen in den kommenden Wochen kulinarisch auf Reisen. Diesmal mit einem Rezept aus Lateinamerika: Escabeche was „saure Nahrung“ bedeutet. Wie das geht, erklärt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier.

VON STEPHANIE EBNER

Sardinen kennen die meisten normalerweise aus der Dose. In viel Öl eingelegt. Hans Jörg Bachmeier verarbeitet die kleinen Fische diesmal aber anders. Eingelegt in einen Essigsud. Wie man das in Lateinamerika macht. Genau das Richtige für schöne Sommertage. Die Sardine ist ein Sommerfisch. „Leider ist dieser Speisefisch hierzulande etwas in Vergessenheit geraten“, stellt Bachmeier fest.

Hans Jörg Bachmeier bereitet die Sardine als Escabeche zu. Das heißt übersetzt soviel wie „saure Nahrung“. Escabeche ist „ein traditionelles Gericht der spanischen, lateinamerikanischen und nordafrikanischen Küche“, erklärt der Spitzenkoch. Zur Zubereitung werde Fisch in Mehl gewendet und in Öl gebraten, in einer Marinade aus Öl, Essig, Wasser, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer, Möhren, Paprika und Gewürzen eingelegt und gebeizt. „Die Zubereitungsart ähnelt der von Bratheringen.“

Der Spitzenkoch hat für die Leserkochschule das Gericht leicht abgewandelt und arbeitet viel mit frischem Gemüse, wenig Öl und verzichtet gänzlich aufs Mehl. Man kann das Gericht lauwarm essen, es hält sich aber auch ein paar Tage im Kühlschrank, wenn es gut verschlossen ist. „Eigentlich schmeckt die eingelegte Sardine am nächsten Tag noch besser“, erklärt der Profi. Und, gut zu wissen, je länger der Fisch im Sud zieht, desto intensiver wird der Geschmack.

Zugegeben, ein bisschen Arbeit ist es schon, die kleinen Fischchen vorzubereiten. Sie werden geschuppt und ausgenommen. Der Aufwand lohnt: „Ein herrlicher Speisefisch mit einem äußerst würzigen, kräftigen Geschmack“ schwärmt der Koch, „blöd nur, dass dieser Speisefisch so klein ist“. Wer sich nicht die Mühe machen will, die Sardinen auszunehmen („das ist diesmal die eigentliche Hauptarbeit“), greift alternativ zu Kabeljau oder Dorade. Dann wird das Filet einfach fächerförmig aufgeschnitten. Im Ganzen würde sich das Fischfleisch nicht so gut zum Beizen eignen.

Ach ja: Und noch einen nicht zu verachtenden Vorteil hat die Sardine. Es ist ein günstiger Speisefisch.

Was das Servieren betrifft, rät Bachmeier zum Family-Style. Das heißt, einfach eine Schüssel mit den eingelegten Fischen in die Mitte des Tisches stellen. Eventuell eine Flasche Essig dazu reichen – dann kann jeder den Säuregehalt selbst bestimmen. Und – ganz wichtig – einen Löffel mitdecken. Der Sud schmeckt einfach überragend. Zu schade zum Wegschütten.

KOCHSCHULE

Wenn Hans Jörg Bachmeier das nächste Mal zur Kochschule einlädt, steht das größte Volksfest der Welt vor der Tür, die Wiesn. Deshalb stellt der Spitzenkoch dann ein bayerisches Schmankerl vor. Mit einem modernen Twist. Wer am Montag, 11. September, dabei sein will, schreibt an Gastro@Merkur.de. Viel Glück.



Kleine Fische mit großer Wirkung: Hans Jörg Bachmeier zeigt bei der Leserkochschule, dass die Sardine nicht nur eingelegt in Öl aus der Dose schmeckt. Er beizt die kleinen Fischfilets mit einem Essigsud mit viel frischem Gemüse. Das Gericht kann man noch lauwarm servieren. Es eignet sich aber auch, wenn man es ein paar Tage vorher vorbereitet.

FOTOS: JENS HARTMANN



Das schmeckt im Sommer: Gebeizte Sardinen

Escabeche, Fisch in saurer Marinade. Das ist ein typisches Gericht für südliche Gefilde – je nach Land und Vorliebe wird es sogar auch mit Kaninchen oder Muscheln gekocht. Die Säure macht traditionell in den warmen Regionen Sinn, denn sie konserviert das Gericht. Escabeche eignet sich zur Vorratshaltung, wenn man viel Fisch vorrätig hat. Ein paar Tage eingebeizt, wird der Fisch sogar noch schmackhafter, weil die Aromen länger einziehen.

Eingelegte Sardinen mit Gemüse (für 6 Personen)

1 kg frische Sardinen
Meersalz

für das Gemüse:

2 EL Olivenöl
1 Stück Fenchel
2 Stangen vom Staudensellerie
2 Karotten mit Grün
1 rote Zwiebel
2 Stück Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl zum Braten
18 Stück Grenaille-Kartoffeln
Meersalz
1 Zweig Thymian
4 Radieserl



In den Sud kommt viel frisches Gemüse.

für den Sud:
0,2 l milder Weißweinessig
0,3 l Weißwein
0,2 l Wasser
1 TL Fenchelsamen
1 Chilischote
3 Wacholderbeeren

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Bestes Olivenöl zur Garnitur

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Fenchel schälen und in ca. ½ cm dicke Spalten schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und den Strunk heraus-schneiden.

cm dicke Streifen schneiden. Selleriestangen waschen, schälen und in ca. ½ cm breite Stücke schneiden. Karotten vom Grün trennen, Karotten schälen, halbieren und in ca. ½ cm große Stücke schneiden. Das Karottengrün hacken und beiseitestellen. Frühlingszwiebel in kleine Röllchen schneiden ebenfalls beiseitestellen. Abschnitte der Gemüse für den Sud

verwenden.

2. Für die Sardinen, Sardinen mit einem Messer schuppen und entgräten. Dafür den Kopf mit der Gräte vorsichtig von vorne über den Bauchraum nach hinten ziehen und die Gräten aus der Sardine herauslösen. Die Gräte kurz vor dem Schwanz durchtrennen, damit die Filets nicht auseinanderfallen. Sardinen mit Meersalz würzen. Sardinen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl nur auf der Hautseite anbraten und in eine große Kasserolle legen. Die Röllchen



Eingelegte Sardinen mit Kartoffeln.

3. Für den Sud: Sardinegräten mit den Gemüseabschnitten in einen Topf geben. Weißweinessig, Weißwein und Wasser hinzugeben. Chilischote, Fenchelsamen und Wacholderbeeren dazugeben und für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach den Sud durch ein Sieb streichen.

4. Kartoffeln der Länge nach halbieren und danach vierteln. In einer be-

schichteten Pfanne oder auf einem Teppanyaki-Grill 2 EL Olivenöl erwärmen. Kartoffeln hinzugeben und langsam braten. Kurz bevor die Kartoffeln goldbraun gebraten und gar sind, mit Thymianblättern bestreuen und mit Meersalz würzen.

5. Für das Gemüse die rote Zwiebel, Karotten, Fenchel und Staudensellerie in Olivenöl ohne Farbe anbraten, mit dem Sud aus den Gräten ablöschen und bissfest garen. Bei Bedarf mit etwas Essig nachschmecken. Das Gemüse mit dem Sud über die Sardinen geben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

6. Anrichten: Die Sardinen mit dem Gemüse und den Kartoffelspalten auf einem Teller anrichten und mit etwas Olivenöl sowie Radieschenscheiben garnieren. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

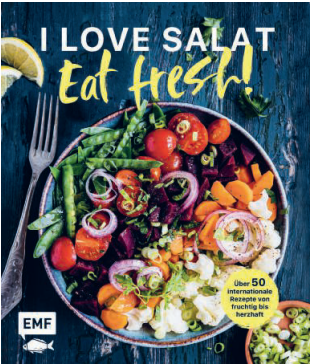
Tipp: Die Sardinen lassen sich ohne Probleme ca. 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu passt auch: frisches Baguette.

KOCHBUCH

I love Salat – eat fresh

Salat geht einfach immer, besonders jetzt im Sommer lieben wir es, alle Zutaten in eine Schüssel zu geben und mit einem Dressing zu marinieren. Egal, ob für die Mittagspause im Büro, als leichtes Abendessen oder beim geselligen Grillabend. „I love Salat. Eat Fresh“ nimmt uns mit über 50 internationalen Rezepten von fruchtig bis herzhaft mit auf eine Reise. Die Ideen stammen aus Afrika, Amerika, Asien und natürlich aus Europa. Das ist die Welt in einer Salatschüssel sozusagen. Fleisch- und Fischliebhaber kommen hierbei



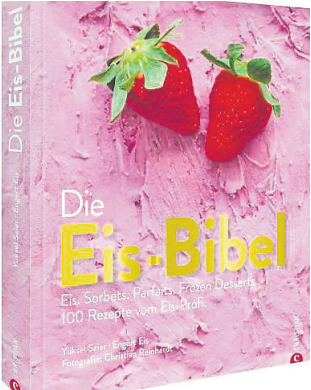
ebenso auf ihre Kosten wie Veganer und Vegetarier. Gado Gado, ein lauwarmes Gemüsesalat mit Erdnussauce, stammt beispielsweise aus Indonesien. Ein Mischmasch aus Gemüse, Tofu, Tempeh und gerösteten Erdnüssen verspricht sommerliches Urlaubsfeeling. In New York gibt es einen Burger-Schichtsalat mit Cheddar und Speck oder einen Tako Poke. Das ist ein Hawaiianischer Oktopussalat. Herrlich erfrischend ein Mango-Caprese mit Basilikum-Pesto. „I love Salat“ sind 50 ganz unterschiedliche Ideen für Salat – gesund und immer lecker. Und obwohl es sich zum Teil um internationale Rezepte handelt, sind die Zutaten mehr im Supermarkt. Deshalb: Rein ins knackige Salatvergnügen.

I love Salat – eat fresh. Über 50 internationale Rezepte von fruchtig bis herzhaft. Erschienen bei EMF. 144 Seiten. 20 Euro.

Die Eisbibel – ein Standardwerk

Der Sommer ist zurück. Und mit ihm die Lust auf Eis. An heißen Tagen gibt es nichts Besseres. Yüksel Saier begeistert mit ihrem Standardwerk zum Thema Eis. Das ist nicht nur etwas für Profis. Denn, ganz praktisch, alle Rezepte sind speziell für Standard 2-Liter-Eismaschinen mit Kompressor entwickelt worden. Die Grundrezepte sind ähnlich, aber es gibt zahlreiche Variationen. Sodass Eisschlecken niemals langweilig wird. Selbst Menschen mit Unverträglichkeiten oder solche, die sich vegan ernähren, kommen hier auf ihre Kosten. Mit Yüksel Saier ist es so simpel, Milch und Sahne zu ersetzen. Es gibt so viele köstliche Alternativen. Man muss es nur ausprobieren. Einfach, himmlisch.

Die Eisbibel. Yüksel Saier. Erschienen im Christian Verlag. 39,99 Euro.



Das macht etwas Arbeit: Die kleinen Sardinen werden mit dem Messer ausgenommen.



Hilft beim Servieren: Leserin Maria Mayer.



Erinnerung für zu Hause: Gaby Weixler macht ein Foto von Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier.