

**KOCHSCHULE**

# Gesunde Winterküche

Im Winter muss es nicht immer ein deftiger Braten mit Knödeln sein – Winterküche geht auch leicht und gesund. Hans Jörg Bachmeier bereitet bei der Leser-Kochschule diesmal einen Zander zu. „Ein Fisch, der viel zu selten auf dem Speiseplan steht“, sagt der Spitzenkoch. Dazu gibt es Gemüse und feine Butterkartoffeln.

VON STEPHANIE EBNER

„Für mich ist Zander der edelste und beste Fisch“, sagt Hans Jörg Bachmeier. Denn dieser ist nicht fett und vielseitig in der Küche einsetzbar. Man kann ihn braten, ins Rohr schieben oder pochieren. Hans Jörg Bachmeier hat sich diesmal fürs Pochieren entschieden.

Doch zuerst klärt der Spitzenkoch die Leserinnen darüber auf, dass der Zander ein Süßwasserfisch ist – und das obwohl er aus dem holländischen IJsselmeer stammt. Wobei Meer hier irreführend sei, wie Bachmeier erklärt. Das IJsselmeer ist nämlich der größte See der Niederlande. Er ist im Jahr 1932 durch Eindeichung künstlich entstanden. Mit den Jahren wurde das Salzwasser der früheren Meeresbucht zu Süßwasser. „Die Fische, die darin schwimmen, sind demnach Süßwasserfische.“

Bachmeier pochert den Fisch. Auf einem Bett aus Julienne-Gemüse. Das bedeutet „viel schälen und schneiden“, räumt der Profi zwar ein, „aber diese Arbeit hat auch etwas Meditatives an sich“. Wichtig: Ein scharfes Messer. Sonst macht die Arbeit keinen Spaß.

Alles, was der Spitzenkoch wegschneidet, wandert unterdessen in den Kochtopf. „Das gibt eine wunderbare Brühe – warum sollte ich das alles wegschmeißen? Zumal die meisten Vitamine eh direkt unter der Schale sitzen“, weiß der Profi.

Neben den Karotten hat Bachmeier auch jeweils eine Petersilienwurzel und eine Pastinake in der Hand – auf den ersten Blick ließen sich diese beiden weißen Wurzelgemüse nur schwer unterscheiden. Woran man erkennt, was man vor sich liegen hat? „Ganz einfach“, sagt der Koch mit einem breiten Grinsen: „Wie der Strunk wächst. Bei der Petersilienwurzel wächst er raus, bei der Pastinake nach innen.“

Wurzelgemüse zum Fisch. Das ist ein Klassiker, doch so kennt man das Fischgericht nicht. „Das hat so viel Wumms, dass die Sauce ohne Wein auskommt“, stellt der Profi fest.

Nur mit Meerrettich arbeitet er zusätzlich. Dieser erinnert optisch an Petersilienwurzel oder Pastinake. Doch beim Meerrettich läuft man nicht Gefahr ihn zu verwechseln. Spätestens wenn man ihn reibt, verbreitet er seine intensive Schärfe. Ganz nebenbei: Meerrettich wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Er gilt als bewährtes Hausmittel bei Erkältungen. Genau das Richtige für die kalten Wintertage.

**Kochschule**

Genüsslich geht es auch im Februar weiter. Hans Jörg Bachmeier lädt am **Montag, 19. Februar**, zur nächsten Kochschule. Wer dabei sein möchte, meldet sich unter [Gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de) an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Wir wünschen viel Glück.



**Wie das schon duftet:** Hans Jörg Bachmeier bereitet diesmal mit unseren Leserinnen ein Fischgericht zu. Er arbeitet mit Zander. Wer diesen nicht bekommt, kann auch zu Skrei, dem norwegischen Winter-Kabeljau, greifen. Das Besondere an diesem Gericht ist ein Julienne-Bett aus winterlichem Wurzelgemüse. „Da steckt viel Power drin“, sagt der Spitzenkoch. Dazu gibt es Butter-Kartoffeln. FOTOS: OLIVER BODMER



**Winterlicher Genuss: Zander auf Wurzelgemüse und Meerrettich (für 4 Personen)**

**Zutaten für gedünsteten Zander mit Wurzelgemüse und Meerrettich**

- 4 Stück Filet vom Zander (geschuppt und entgrätet) à ca. 200 g
- 2 gelbe Karotten
- 2 orange Karotten
- 1 kleiner Fenchel
- ½ Sellerieknolle
- 1 Pastinake
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Stange Lauch
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone
- 30 g Butter
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 frische Meerrettichwurzel
- 1 Becher Schmand (125 g)
- etwas Olivenöl zum Verfeinern
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 8 kleine Kartoffeln

**Zubereitung:**

- 1. Kartoffeln** mit der Schale im Salzwasser weichkochen. Anschließend beiseitestellen.
- 2. Für das Wurzelgemüse** alle Gemüse waschen, großzügig schälen und die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen und ein Lorbeerblatt hinzugeben. Wasser aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.



**Das schmeckt im Winter:** Zanderfilet mit Gemüse, das in Julienne geschnitten wird.

schneiden.

**4. Lauch halbieren** und die helle Seite in feine Julienne schneiden, mit der grünen Seite genauso verfahren und den Lauch separat in eine Schüssel geben. **Fenchel** über einen Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

**5. Butter** in einem ausreichend großen Topf aufschäumen lassen, etwas Olivenöl dazugeben und die Julienne aus den Karotten, Sellerie und Fenchelscheiben dazugeben, mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Gemüse leicht andünsten, bis es zusammenfällt. Den Gemüsfond durch ein Sieb gießen und das Gemüse damit aufgießen, bis es gut bedeckt ist. Mit einem Schälerr zwei Zitronenzesten von der Zitrone schälen und zu dem Gemüse geben.

**6. Den Zander** mit Salz sowie Pfeffer aus der Mühle auf beiden Seiten würzen. Mit einer Reibe von der Zitrone Zesten auf den Zander reiben. Den Zander auf das Gemüsebett setzen und anschließend mit dem Lauch bedecken.

**7. Meerrettich** großzügig darüber reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft zu dem Gemüse und Fisch pressen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch und das Gemüse für ca. 10 bis 12 Minuten dünsten.

**8. Kartoffeln** schälen und kurz vor dem Anrichten in angeschäumter Butter erwärmen.

**9. Anrichten:** Fisch aus dem Gemüse nehmen und in einem tiefen Teller anrichten. Gemüse und Sud auf dem Fisch verteilen.

Schnittlauch und Lauchzwiebel in feine Röllchen schneiden. Schmand auf dem Fisch verteilen und Schnittlauch und Lauchzwiebel darüber streuen. Etwas Meerrettich darüber reiben und servieren.

**Tip:** Statt Zander eignet sich auch Skrei für das Gericht. Das ist ein norwegischer Winterkabeljau, der zurzeit Saison hat.

**Gut zu wissen: Was bedeutet Julienne?**

Julienne ist der Fachbegriff für eine beim Kochen verwendete **Schneideart von Gemüse**. Dabei wird das Gemüse in streichholzartige, quadratische Stifte (in etwa 1,5 bis 3 mm breit und 3 bis 5 cm lang) geschnitten.

Mit einem sehr **scharfen Kochmesser** kann man fast alles in dünne Streifen schneiden – von Karotten über Gurken bis hin zur Paprika. Es eignen sich aber auch: Spargel, Rübren, Brokkoli, Knollensellerie, Auberginen, Fenchel, grüne Bohnen, Kohlrabi, Paprika, Kartoffeln und Süßkartoffeln sowie Radieschen, Steckrüben und Kürbis.

Es gibt auch spezielle Julienne-Schneider.

In Julienne geschnittenes Gemüse hat viele **Anwendungen in der Küche**. Es eignet sich nicht nur als Gemüsebett für einen Fisch (siehe Rezept), Gemüsestreifen machen sich auch in Salaten oder in der Pfanne sautiert gut. Superdünne und knusprige



**Genuss pur:** Zander mit Kartoffeln auf einem Gemüsebett.

Karotten-, Gurken- oder Paprikastücke werden auch für vietnamesische Frühlingssrollen oder California Rolls verwendet.

**KOCHBUCH**

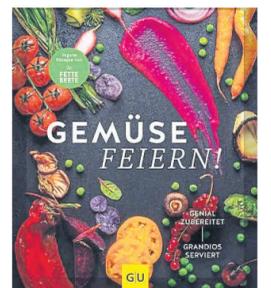
**Der Fischer und der Koch**

Von A wie Aal bis Z wie Zander. Dieses Buch ist ein Standardwerk für den heimischen Fisch im Alpenraum. Spitzenkoch Lukas Nagl – im vergangenen Jahr vom Gault Millau zum Koch des Jahres in Österreich gekürt – gibt in diesem liebevoll illustrierten und reich bebilderten Kochbuch sein Wissen über heimische Fischarten, die Techniken des Fischens sowie die Grundlagen der Fischzubereitung weiter. Dabei legt er besonderen Wert auf die regionale Fisch-Küche und ihre traditionellen Gerichte.



Ob roh, aus dem Backofen oder aus dem Suppentopf. Vom Fisch in der Salzkruste, über Fisch-Burger bis hin zum schnellen Fischauflauf: In diesem Fischkochbuch findet man mehr als 60 Vorschläge für Fischgerichte vom Koch-Profi mit Tipps für besonders gutes Gelingen. Ein Buch, das Fischliebhabern und Hobbyköchen Freude bereitet. Denn neben Grundwissen erfährt man auch, wie die Fischhaut knusprig wird. Nicht zu vergessen: Hier gibt es Schritt für Schritt Anleitungen, zum Zerlegen und Ausnehmen der verschiedenen Fischarten. Also nichts wie ran an den Fisch. Der Fisch als nachhaltiges Festmahl. se

**Der Fischer und der Koch.** Lukas Nagl. Erschienen im Servus Verlag. 48 Euro.



**Gemüse feiern und genial zubereiten**

Sich im Januar aufs Gemüse zu konzentrieren – das hat ja mittlerweile beinahe schon Tradition. Da kommt das Buch von „Fette Beete“ gerade recht, die Gemüse feiern. Wortwörtlich. Die Rezepte kommen allesamt ohne verrückte Zutaten aus. Und trotzdem sind es keine 08/15-Rezepte, die man vielerorts schon in Büchern oder Zeitschriften gelesen hat. Hier geht es um pulled Kräutersaitlinge, Knusprige Blumenkohl-Wings, Topinambur-Tortilla und knalliges Pflaumen-Tiramisu. Das Wort feiern nehmen die Autoren übrigens ernst. In der Aufmachung ist es kunterbunt. Selbst „Runzelkartöfelchen“ kommen nicht einfach so daher, sondern sind mit bunten Farbtupfern auf dem Teller angerichtet. Das Auge isst schließlich mit. So macht Gemüse einfach Spaß. se

**Gemüse feiern.** Genial zubereitet. Grandios serviert. Jessica Wolf und Kristina Mohr. Fette Beete. Erschienen bei GU. 240 Seiten. 26 Euro.



**Weggeschmissen wird nichts:** Die Gemüsereste landen im Kochtopf. Daraus wird die Gemüsebrühe gekocht.



**Fein gehobelt** wird das Gemüse.



**Es ist angerichtet und duftet schon verführerisch:** Hans Jörg Bachmeier mit den Leserinnen.