

KOCHSCHULE**So eine Farce!**

Fisch in Eierform. Für die kommende Osterzeit hat sich Hans Jörg Bachmeier etwas Besonderes ausgedacht: Fischnocken auf Spinatbett. Ein Gericht, das bei Gästen garantiert Eindruck schindet. Die Farce dazu geht denkbar simpel – vorausgesetzt man hält sich an ein paar Tricks. Die richtige Temperatur ist dabei das A und O.

VON STEPHANIE EBNER

München – „So eine Farce!“ ist man versucht zu rufen, als Hans Jörg Bachmeier auf den Schritt mit dem Gefrierschrank pocht. Das ist genau der Punkt, den man denkt – liest man das Rezept – sich einsparen zu können. Von wegen! Lässt man die Sache mit dem Gefrierschrank aus, „läuft man Gefahr, dass einem die Masse abschmiert“, wie Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier sich ausdrückt. Vor allem, wenn man keinen leistungsstarken Mixer hat, der die Masse ruck zuck fertig hat.

Schon bevor Hans Jörg Bachmeier diesmal mit dem Kochen startet, spricht er das Thema Temperatur an: Achtet man stets auf eine kühle Masse, gelingt eine Farce auch Koch-Anfängern. „Ein Pürierstab schafft das nicht, die Nockenmasse schnell genug (damit sie nicht erwärmt) herzustellen.“ Das und eben etwas Zeit sind vonnöten, dass die Fisch-Sahne-Mischung runterkühlt.

Beachtet man diese beiden Punkte, geht eine Farce relativ simpel. Die Nocken muss man anschließend nur noch in Wasser siedeln („Da verlieren sie aber etwas an Geschmack.“) oder im Dampfgarer fertigstellen. Auf Spinat gebettet ein Traum – nicht nur für die kommenden Ostertage.

Das Gericht eignet sich nicht nur mit Lachsfilet. „Alternativ kann man auch zu anderen Salmoniden wie Renken oder Forellen greifen.“

Hans Jörg Bachmeier ist ein großer Fan der Zero-Waste-Küche. „Ich versuche so gut wie nichts wegzuschmeißen.“ Nur die Gräten wandern wirklich in den Mülleimer. „Das Gerippe der Salmoniden eignet sich nicht zum Fond-Auskochen. Der wird schleimig.“ Dafür findet die Haut Verwendung: Fein abgezogen, zwischen zwei Backpapieren gepackt, wird sie langsam in der Pfanne gebraten. Dazu die Haut am besten mit einem Topf beschweren. „Das sorgt für den Crunch.“

Für die Sauce hat Bachmeier Champignons in der Hand. „Eine Art Wunderwaffe in der Küche.“ Champignons werden häufig unterschätzt – „dabei stecken sie voll Umami“. Bachmeiers Tipp am Rande: Schneidet man beim Kochen die Pilzen ab, diese nicht wegschmeißen, sondern mit anderen Gemüseabfällen daraus eine Brühe kochen. „Die hat gleich mehr Power.“

KOCHSCHULE

Bei der nächsten Kochschule am **Montag, 7. April**, stimmt Hans Jörg Bachmeier auf die **Osterzeit** ein. Er zeigt den Kochschülern, wie man ein **Lamm** zubereitet. Wer dabei sein will, bewirbt sich unter **Gastro@merkur.de**.



So schmeckt Ostern: Hans Jörg Bachmeier zeigt bei der Leserkochschule diesmal, wie man ein besonderes Fischgericht zaubert. OLIVER BODMER



Die Lachsfarce muss schön glänzen. Sie darf nie zu warm werden. Mit Eiskwürfeln arbeiten.



Durch ein Sieb streicht man die Lachsfarce.



Tolle Kombi: Fischnocken und Lachs auf Spinatbett.



Mit Pinzette die Fischgräten auszupfen.



Der Mixer muss viel Power haben.

Großer Auftritt für einen Lachs (4 Personen)**Zweierlei vom Lachs mit Spinat, Champignon Beurre blanc und Lachskaviar**

Ca. 1kg Lachsfilet mit Haut und geschuppt
1 Thymianzweig
Olivenöl
Salz

für die Farce:

250 g Sahne
Salz, Cayennepfeffer, Muskat

für die Sauce:

2 Schalotten
50 g Butter
200 g Champignons
0,1 l Weißwein
0,2 l Sahne
0,2 l Gemüsebrühe

für das Gemüse:

600 g Wurzelspinat
40 g Butter
1 Knoblauchzehe, ungeschält
2 Schalotten
zum Anrichten:
1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
40 g Lachsforellen-Kaviar

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Champignons waschen, trocken tupfen und vierteln.

Butter in einem Topf aufschäumen, die Schalotten darin bei mittlerer Temperatur langsam anbraten, danach die Champignons dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Sahne dazugeben und um ein Drittel einkochen lassen. Sauce in einen Mixer geben und mixen. Durch ein Sieb passieren.

2. Für den Lachs, das Lachsfilet mit einem scharfen Messer von der Haut trennen. Die Haut für die weitere Verwendung beiseite legen. Das Lachsfilet so zuschneiden, dass ein gleichmäßiges Filet mit ca. 600 g übrig bleibt. Das Filet in vier Teile schneiden und die Zuschnitte für die Farce verwenden.

3. Für die Farce die Zuschnitte vom Lachs (ca. 250 g) in kleine Würfel schneiden, mit Salz, Muskat und Cayenne würzen. Die Sahne dazugeben und im Tiefkühler für mindestens 30 Minuten, besser eine Stunde, anfrieren. Die Lachswürfel mit der Sahne in einen Mixer geben und fein mixen, bis eine glänzende Farce entstanden ist. An-

schließend die Farce durch ein Sieb streichen. Kalt stellen.

4. Für die Fisch-Chips von der Haut die Fettschicht schneiden, in vier Teile teilen und die Häute auf ein Backpapier legen. Die Haut mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken und in eine beschichtete Pfanne legen. Die Haut in der Pfanne mit einem Topf beschweren und im Backpapier braten.

5. Für den sanft gegarten Lachs ein Backblech mit Olivenöl dünn einstreichen, über das Blech Salz streuen, Thymianblättchen vom Zweig zupfen und auf das Blech geben. Den Lachs auf das Blech legen, durch das Wenden des Lachsfilets auf dem Blech den Lachs mit dem Olivenöl, Thymian und Salz marinieren. Einen Dampfgarer auf ca. 50°C und 40% Luftfeuchte einstellen und den Lachs für ca. 20 Minuten garen. Alternativ den Backofen auf 80°C erwärmen, den Lachs mit einer Frischhaltefolie bedecken und 20 Minuten garen.

6. Für die Fischnockerl einen ausreichend großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Was-

ser leicht salzen. Mit zwei Löffeln aus der Farce Nocken formen und in das siedende Wasser geben. Die Nocken ca. 15 Minuten ziehen lassen. Alternativ ein Backblech mit Butter einstreichen, Blech leicht salzen und die Nocken auf das Blech legen. Dampfgarer auf 90°C und 100% Luftfeuchtigkeit einstellen und die Nocken darin für ca. 20 Minuten garen.

7. Für den Spinat diesen waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne die Butter aufschäumen, mit Salz und Muskat würzen. Die Knoblauchzehe anknacksen und zu der Butter geben. Den Spinat dazugeben und durchschwenken, bis der Spinat zusammengefallen ist. Bei Bedarf nachwürzen. Den Spinat aus der Pfanne nehmen, auf ein Küchenkrepp legen und trocken tupfen.

8. Zum Anrichten den Spinat auf vorgewärmte Teller geben. Jeweils eine Lachsnocke und ein Stück Lachs darauf anrichten. Kaviar darüber geben und mit der Sauce nappieren. Mit Schnittlauch, Olivenöl und Lachshaut servieren.



Voll Umami stecken die Champignons.



Mit Löffeln werden die Nocken geformt, bevor sie anschließend gekocht werden.



Im Dampfgarer werden die Lachsnocken am besten.

KOCHBUCH**100 Ideen für heiße Tage**

Der Frühling hat begonnen, die Temperaturen steigen kontinuierlich in die Höhe. Jetzt lassen wir alles Schwere hinter uns und freuen uns auf die leichte Sommerküche. EMF hat passend für die heißen Tage einen Schuber mit vier Büchlein herausgebracht. Auf 256 Seiten gibt's 100 Ideen für die Sommerzeit – aufgeteilt in die Genussmomente-Themen Smoothies, Drinks, Eis und schnelle Sommerküche. Da ist garantiert für jeden etwas dabei. So schmeckt der perfekte Sommer beispielsweise nach Wassermelonensalat mit Feta, Spicy Gurken mit Kokos, Basilikumreis oder Granatapfel- und Himbeer-Smoothie mit Ananas – mit diesen Rezepten kann man garantiert den Sommer in vollen Zügen genießen. Denn allen Rezepten ist gemeinsam, dass sie sich mit einer kurzen Zutatenliste begnügen und in absolut kurzer Zeit zubereitet wird. Toll für heiße Tage: Infused Water – das ist aromatisiertes Wasser. Die Ideen sind schier unendlich und kreativ. Wer hat schon mit roter Bete fürs Durstlöschchen gearbeitet? Schaut nicht nur toll aus, schmeckt auch.

Sommerküche für heiße Tage. 100 Ideen in vier Büchern. 256 Seiten. 14,99 Euro.

**Start in den Feierabend**

So sieht der perfekte Start in den Feierabend aus: In Happy Hour Snacks präsentiert Bec Vrana Dickinson eine Sammlung einfacher und köstlicher Snacks für entspannte, ausgelassene Momente in den eigenen vier Wänden. Opulent und ausgefallen oder schnell und unkompliziert – hier dreht sich alles um Snacking auf höchstem Niveau, präsentiert von einer wahren Expertin auf diesem Gebiet. Ob saftige Jalapeños mit Guacamole, Wassermelone mit knusprigen Toppings, gebratene Tomate auf Ricotta oder ein köstlicher Käsekuchen – jeder wird hier fündig. So schmeckt Köstliches für zwischendurch. Drinks dürfen zum Start in den Feierabend nicht fehlen: Mit einem kräftigen Schuss Wasabi, einem zarten Hauch von Tabasco und einer ordentlichen Portion Ingwer ist „Mary“ die Königin des Abends. Happy Hour Snacks ist eine im wahrsten Sinne des Wortes kunterbunte Sammlung für Feierabend-Ideen. Maximaler Geschmack bei minimalem Aufwand. Der Feierabend kann kommen.

Happy Hour Snacks. Köstliches für zwischendurch. Bec Vrana Dickinson. Soeben erschienen im Callwey Verlag. 208 Seiten. 22 Euro.