

KOCHSCHULE

Leichtes für den Sommer!

Lange haben wir gewartet, die Eisheiligen waren bitterkalt. Doch jetzt steht der Sommer vor der Tür. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat sich für den Start in die warmen Monate ein leichtes Fischgericht ausgedacht. Mit Zucchini, Tomaten und Fenchel. Das sieht nicht nur toll auf dem Teller aus. Es schmeckt auch hervorragend.

VON STEPHANIE EBNER

Die Regenbogenforelle ist der Star des Tages. Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika und gehört zur Familie der Lachsfische. Sie kann bis zu sechs Kilogramm schwer werden. Als Wildfang bekommt man sie selten: „95 Prozent der verkauften Regenbogenforellen stammen aus der Zucht“, erklärt Hans Jörg Bachmeier und fügt hinzu: „Ich schaue mir die Züchter immer vorher an, wo ich Fisch kaufe. Wie werden die Tiere ernährt? Wie wachsen sie auf?“ Egal, für welchen Züchter man sich entscheidet: Fisch sollte immer 24 Stunden tot sein, bevor man ihn weiterverarbeitet: „Direkt nach dem Fang ist das Muskelfleisch des Fisches entspannt, geht dann aber in die Totenstarre über. In den ersten 24 Stunden entspannt sich das Fleisch, wird zarter und gewinnt an Aroma.“

Bachmeier verarbeitet nur ganze Fische. Diese zerlegt er selbst. „Mit ein bisschen Übung gelingt das auch Laien“, sagt er und zeigt die einzelnen Handgriffe. Wer Filet kauft, sollte trotzdem vor dem Weiterverarbeiten das Fischfleisch sicherheitshalber nach Gräten absuchen. „Dazu legt man das Filet auf eine umgedrehte Schüssel. In dieser Lage stehen Gräten hervor und man kann diese ganz einfach mit einer Pinzette entfernen.“ Das funktioniert mit jedem Fisch so. „Nur bei Zander und Hecht muss man die Gräten mit einem scharfen Messer herauschneiden.“

Bachmeier schneidet aus dem Filet gleich große Stücke – „damit sie alle die selbe Garzeit haben“. Die Abschnitte wandern nicht in die Tonne, sondern in eine Schüssel. Aus dem übrigen Fischfleisch macht Hans Jörg Bachmeier eine Farce. Wichtig: „Die Fischstücke und die Sahne unbedingt vorher für eine Stunde in den Gefrierschrank stellen.“ Tut man das nicht, gerinnt die Masse beim Mixen. Deshalb eignet sich auch kein Pürierstab – „der hat zu wenig Kraft“. Bachmeier sagt: „Die Farce muss ganz fein werden. Die richtige Konsistenz hat sie, wenn sie zu glänzen beginnt.“

Sollte Farce später übrig bleiben, kann man sie auch zu Nocken formen und in Wasser auskochen. Hans Jörg Bachmeier verspricht: „Davon kann man nicht genug bekommen.“

KOCHSCHULE

Erfrischende Küche serviert Hans Jörg Bachmeier bei der nächsten **Kochschule**. Diese findet am **Montag, 8. Juni**, statt. Wer dabei sein möchte, schreibt eine E-Mail an **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los. Viel Glück.



Die Damen der Leser-Kochschule bereiten einen Tomatensalat der Extraklasse zu – ohne Haut und ohne Kerne. OLIVER BODMER



Tolle Kombination: Forelle und Sommergemüse.



Erst gelb, dann grün: So schichtet man den Mantel.



Farce auf Zucchinistreifen streichen, mit Filet belegen.



Fisch in Alufolie gewickelt. Die Rolle wird erwärmt.

Roulade von der Lachsforelle im Zucchini-mantel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- 2 Rückenfilets von der Lachsforelle (oder 1 große Lachsforelle, ca. 1 kg)
- 200 g Lachsforellenfleisch
- 200 g Sahne
- Salz, Cayennepfeffer, Muskat
- 2 Zweige Dill und 1 Zweig Dill zur Garnitur
- 50 g Honig
- 2 aromatische Tomaten
- 2 EL Condimento di Balsamico bianco
- 4 EL gutes Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

außerdem: Eiswürfel, Frischhaltefolie, Alufolie

Zubereitung:

- 1. Die Lachsforelle** filetieren, Gräten herauschneiden und die Mittelgräten zupfen. Oder vom Fischhändler küchenfertig ohne Gräten filetieren lassen.
- 2. Das restliche Lachsforellenfleisch** mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Die

Sahne dazugeben und für ca. 20 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen. Anschließend die Masse in einem Mixer sehr fein mixen, die Farce danach durch ein Sieb in eine Schüssel streichen und die Schüssel auf Eis setzen.

3. Für die Roulade beide Zucchini waschen, trocken reiben und die Endstücke abschneiden. Mit einem Hobel die Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln. Zucchini in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser legen, danach auf einem Küchentuch trocken legen. Eine Arbeitsfläche leicht befeuchten und eine Frischhaltefolie darauflegen. Die Zucchinischeiben abwechselnd auf der Folie überlappend auslegen. Die Fischfarce dünn auf den Zucchinischeiben verteilen und das Filet vom Alpenlachs darauflegen, mithilfe der Folie fest einrollen und an den Enden zusammendrehen. Roulade zusätzlich in Alufolie wickeln und an den Enden fest zusammendrehen. Mit



So schmeckt der Sommer: Roulade von der Forelle.

dem zweiten Filet genauso verfahren. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser aufkochen, die Rouladen einlegen und die Hitze auf ein Drittel zurückdrehen. Rouladen für ca. 10 bis 12 Minuten ziehen lassen.

4. Falls noch Fischfarce übrig geblieben ist, einen zweiten Topf mit Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, Wasser mit Salz würzen und aus der restlichen Farce Nocken formen und in dem Wasser für ebenfalls ca. 10 Minuten ziehen lassen.

5. Für den Tomatensalat von den Tomaten den Strunk ent-

fernen und oben kreuzweise einritzen. Wasser aufkochen und die Tomaten für ca. 5 Sekunden überbrühen. Dann sofort in Eiswasser legen und schälen. Tomaten vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Die Tomatenfilets in Würfel schneiden.

6. Für die Vinaigrette Dillspitzen von zwei Zweigen zupfen und grob hacken. Honig mit dem Essig und dem Olivenöl verrühren. Die Tomatenwürfel in die Vinaigrette geben. Dill dazu und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

7. Die Rouladen aus dem Wasser nehmen und kurz in Eiswasser abschrecken. Die Enden mit einem Sägemesser abschneiden und die Rouladen auswickeln. Mit einem scharfen Messer ca. 2 cm breite Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit dem Tomatensalat und den restlichen Dillspitzen servieren.

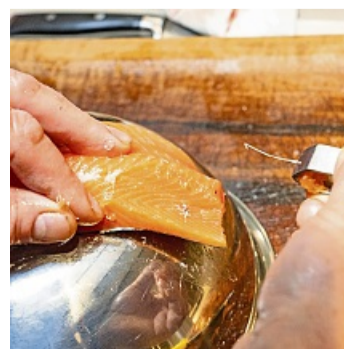
Dazu passt: fein gehobelter Fenchel-Salat.



Eiskalt müssen die Zutaten für die Farce sein.



So zerlegt man Fisch richtig: Bachmeier zeigt den Leserinnen, wie es geht.



Zum Grätchenziehen legt man das Filet über eine Schüssel.

KOCHBUCH



Von Insel zu Insel

Von Kreta bis Ikaria, von Santorini bis Kefalonia: Jede Insel Griechenlands hat ihre eigene Tradition und ist von unterschiedlichen Einflüssen geprägt. Im Ionischen Meer spürt man in den Gerichten die Nähe Italiens, in der Ägäis zeugen orientalische Gewürze oder süße Gebäcke vom Einfluss Kleasiens, und Kreta, größte Insel Griechenlands und Heimat alter Mythen, überrascht mit erstaunlichen, unerwarteten Gerichten. Lazaros Kapageorgiou hat die griechischen Inselgruppen besucht, Menschen getroffen, mit ihnen gekocht, geredet, gelacht, hat fotografiert, probiert und gelernt. Seine Rezepte erzählen von Aroma, Einfachheit, Zusammengehörigkeit und Freude: Mit Familie und Freunden genießt man Gemista (gefüllte Tomaten), Fava (einen Bohnenaufstrich) oder Spanakotiroпита (Spinat-Feta-Teigtaschen). Für das authentische Erleben stellt Lazaros im Buch QR-Codes zu Playlists mit griechischer Musik zur Verfügung. Eine kulinarische Inselreise für Gaumen und Ohren. Das ist Urlaub in Griechenland, aber zu Hause.

Von Insel zu Insel. Die Aromen Griechenlands. Lazaros Kapageorgiou. Erschienen im AT Verlag. 232 Seiten. 35 Euro. se



Draußen zusammen am Feuer

Jetzt heißt es wieder: Nichts wie raus. Das kalte Frühjahr liegt hinter uns, laue Sommernächte vor uns. Draußen kochen erfreut sich immer größerer Beliebtheit und „Draußen zusammen am Feuer“ gibt Tipps für die Outdoor Küche am Feuer. Das Buch richtet sich an Familien, Abenteurer, Naturfreunde und alle, die das Draußensein neu für sich entdecken und mit kulinarischem Genuss verbinden möchten. Ein umfassendes Handbuch von der Feuerstelle bis zum fertigen Gericht. So geht es los mit dem Feuermachen, vielseitige Outdoor-Rezepte folgen. Die Rezeptsammlung ist für verschiedene Situationen konzipiert – vom schnellen Snack über ein nahrhaftes Frühstück bis hin zum aufwendigeren Grillgericht. Viele Rezepte sind für die Zubereitung im Dutch Oven, auf dem Grill oder direkt über dem offenen Feuer ausgelegt. Zudem enthält das Buch praktisches Wissen für die Natur. Ein Buch für Outdoor-Enthusiasten, die nach neuen Rezepten und Techniken für ihre Abenteuer suchen. **Draußen zusammen. Am Feuer.** Manuel Weyer. Erschienen bei GU. 35 Euro. 240 Seiten. se