



*Andreas
Camínada*

atVERLAG

when
I jump
into
water...

*Andreas
Caminada*

*Pure
Tiefe*

*Mein
Fischkochbuch*

Remo Caminada, Design
Gaudenz Danuser, Fotografie
Alexander Kühn, Texte

atVERLAG

Inhalt

Graubünden, Land der Gewässer und Fische	12
Anders, aber genauso gut	15
Von Graubünden in drei Meere	24
Die Aale im Caumasee, ein Verwirrspiel	30
Kalte Fluten sind ein Segen	34
Der böse Senn vom Urdensee	44
Die Saiblinge aus dem Bündner Quellwasser	46
Rheinlanke, komm bald wieder!	56
Genuss dank Innovation	60
Auf ans Meer!	83
Gib ihm Saures!	104
Die Kunst des Ikejime	108
Es muss nicht immer Kaviar sein	142
Leg ihn rein!	148
Der Reiz des Rests	172

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Fotografie: Gaudenz Danuser

Grafische Gestaltung: Remo Caminada

Texte: Alexander Kühn

Lektorat: Nicola Härms

Satz: AT Verlag

Bildbearbeitung: Christian Spirig

Siebdruck: Lorenz Boegli

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia




ISBN 978-3-03902-214-4

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4 bis 6 Personen berechnet.

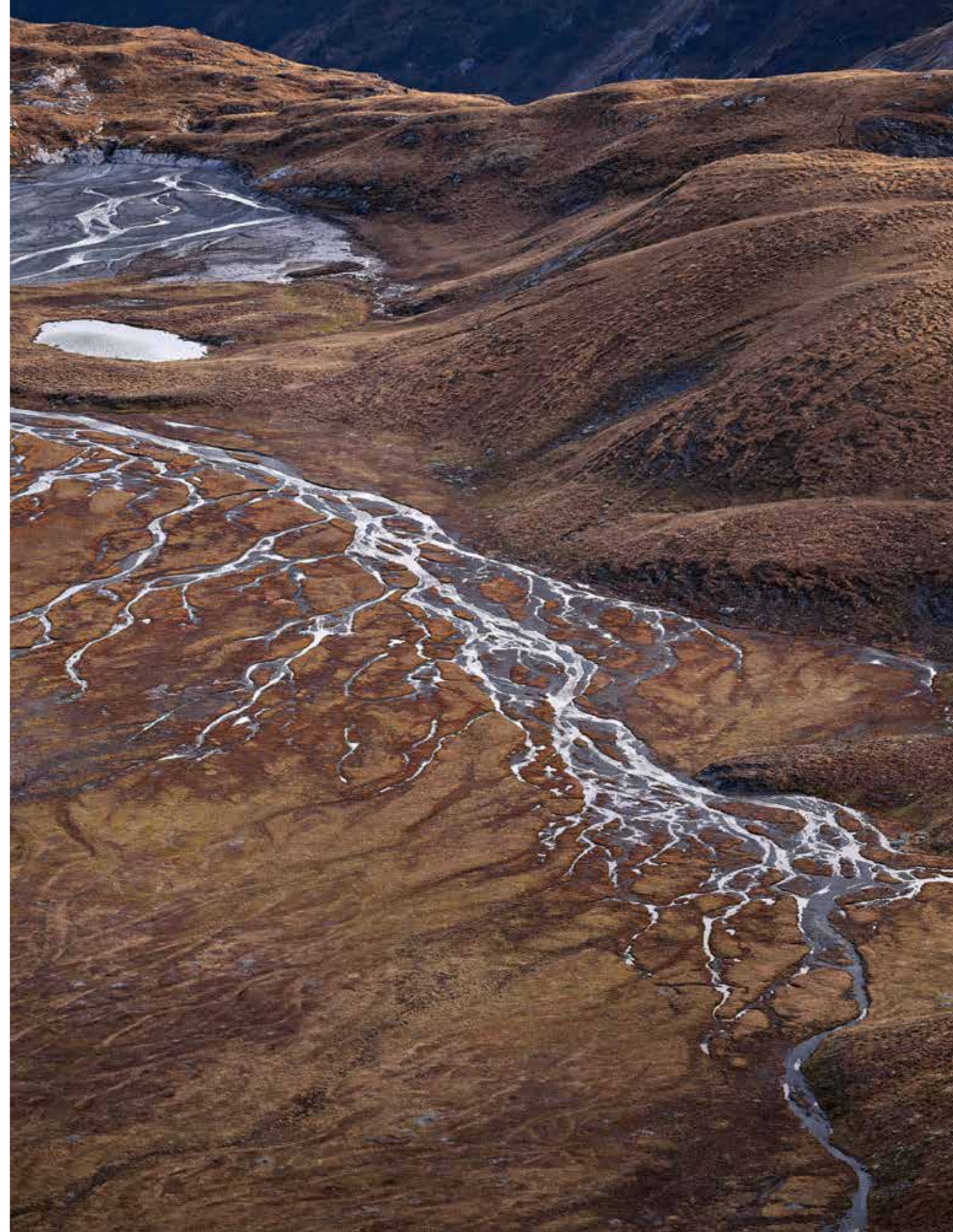


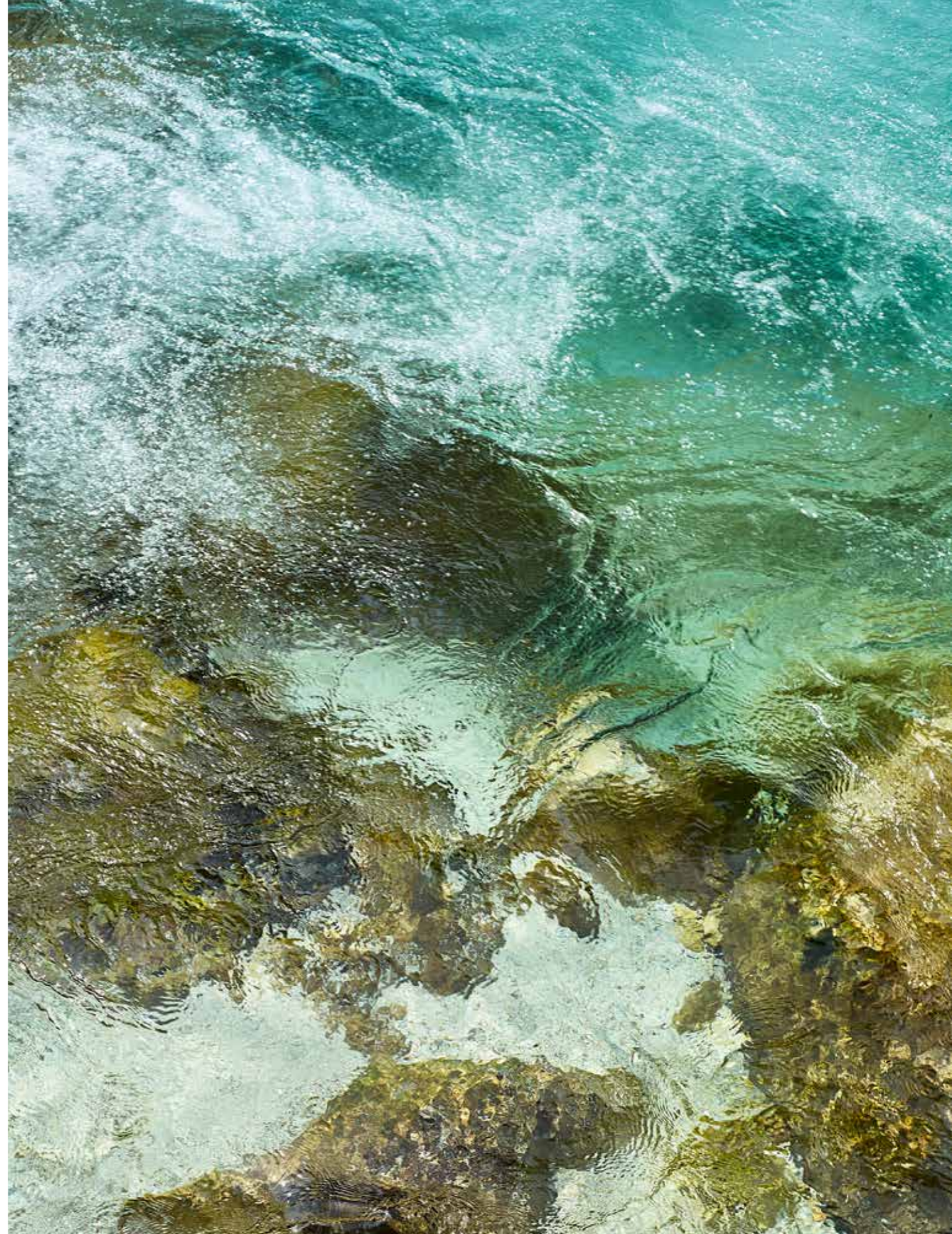
Anders, aber genauso gut

Seit die ambitionierte Küche in der Schweiz vor anderthalb Jahrzehnten begonnen hat, sich vom grossen Vorbild Frankreich zu emanzipieren und nach einer eigenen, alpinen Identität zu suchen, sind auch die hiesigen Fische wieder stärker in den Fokus gerückt. Inzwischen gibt es in Schweizer Restaurants Forellen längst nicht mehr nur blau, à la meunière oder kalt geräuchert mit Zitrone und Meerrettichschaum, sondern in unzähligen fantasievollen Varianten. Die Forelle kann mit Quitte und Haselnuss ebenso gut wie mit Kohlrabi und Pfifferlingen. Wichtig ist nur, dass die Begleiter den zarten Fisch nicht mit ihrer Wucht erschlagen. Mediterranen Aromen wie Knoblauch oder Rosmarin sind die meisten Süswasserfische – und insbesondere die Salmoniden – nicht gewachsen. Dafür kommen Kräuter oder Blüten neben ihnen besonders gut zur Geltung. Süswasserfische sind nicht besser oder schlechter als ihre Verwandten aus dem Meer, sie sind einfach nur anders und verlangen nach einer entsprechenden Behandlung. Mit der Temperatur, die in der Fischküche ohnehin ein sensibles Thema ist, muss man bei Forelle, Saibling oder Felchen noch vorsichtiger sein als bei Seesunge, Lotte oder Kabeljau. Erst recht, wenn man es nicht mehr mit ganzen Fischen, sondern Filets zu tun hat, die sich im Vergleich zu Filets von Fischen aus dem Meer sehr zierlich ausnehmen. Als ich 2003 Schloss Schauenstein übernahm, war mir klar, dass ich aus Gründen der Wirtschaftlichkeit nicht nur Edelfische aus dem Meer verarbeiten konnte, also richtete ich den Blick vermehrt auf bis dahin Unterschätztes – und fand grössten Gefallen daran. Ein Glücksfall ist für mich die Zusammenarbeit mit Hanspeter Gubser, der als Berufsfischer auf dem Walensee vor allem Felchen aus dem Wasser zieht, mich aber hin und wieder auch mit prächtigen Seeforellen beliefert. Die Felchen schmecken mir vor allem gebeizt sehr gut, die Forellen machen auch sanft gegart eine ausgezeichnete Figur. Gleiches gilt für die Saiblinge, die ich seit rund zehn Jahren aus dem Bündnerland, genauer von der Familie Capeder im Val Lumnezia, beziehe. Ihnen ist in diesem Buch ein eigener Bericht gewidmet. Dank modernster Kreislaufanlagen, die das klare Bergquellwasser sehr effizient sauber halten, kann ich inzwischen sogar auf Bündner Lachs zurückgreifen, und auch Zander, der wild nicht immer zu bekommen ist, gibt es in einer neuen, qualitativ hervorragenden Zucht, die warmes Wasser aus dem Inneren des Gotthardmassivs nutzt.

Von Graubünden in drei Meere

Graubünden liegt zwar fernab der grossen Küstenlinien, dafür befindet sich in unserem Kanton die einzige Dreifach-Wasserscheide Europas. In der Nähe des 2644 Meter hohen Pass Lunghin – zwischen Bivio und Maloja – zweigen die Wasserläufe gen Nordwesten, Osten und Südwesten ab. Die nordwestliche Ader fliesst erst in die Julia, dann in den Rhein und schliesslich in die Nordsee, die östliche vom Lunghinsee in den Inn und von dort via Donau ins Schwarze Meer, die südwestliche über die Mera, den Comer See und den Po in die Adria, den östlichen Teil des Mittelmeers. Oft hört man, die europäische Hauptwasserscheide sei genau auf der Passhöhe zu finden, tatsächlich trennen sie von dieser jedoch rund 150 Meter in nördlicher Richtung. Der Aufstieg vom Dörfchen Maloja, wo in der Belle Epoque ein prunksüchtiger belgischer Adliger das gigantische, später als «Titanic der Alpen» verschriene Hotel Maloja Palace errichten liess, gestaltet sich beschwerlich. Die Landschaft entschädigt einen aber für die Mühen. Während den Pass Lunghin eine beeindruckende, von Schutt und Geröll geprägte Berglandschaft umgibt, schweift das Auge auf dem Weg zum knapp zweihundert Meter weiter unten gelegenen Lunghinsee über Bergwiesen und kleine Bäche. Eine Expedition in dieses von Gegensätzen geprägte Gebiet ist leider nur zwischen Juli und Oktober zu empfehlen, die übrige Zeit des Jahres kann es hier oben garstig und gefährlich sein. Auf Anglerinnen und Angler wartet im Lunghinsee übrigens reiche Beute: Er ist besetzt mit Savelinus Namaycush, den Amerikanischen Seesaiblingen, die ihren Bestand inzwischen selbstständig sichern können und Jagd auf die ebenfalls vom Menschen in den See eingesetzten Elritzen machen.





Forelle mit Quitte und Haselnuss- Vinaigrette

Forellenfilets

4 Forellenfilets
Salz, Pfeffer aus
der Mühle
Rapsöl

Quitte

1 Quitte
125 ml Weissweinessig
125 ml Wasser
65 g Zucker

Rettich

1 Rettich
Salz, Pfeffer aus
der Mühle
weisser Balsamicoessig

Fischrogencreme

2 EL Forellengerogen
15 g Kartoffel, gekocht
1 Msp. Knoblauch,
fein gehackt
100 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer aus
der Mühle

Haselnuss-Vinaigrette

50 g Haselnüsse,
fein gehackt
1 TL fein gehackte
Schalotte
1 EL Olivenöl
½ EL weisser Balsamico-
essig
Salz, Pfeffer aus
der Mühle

Zum Anrichten

8 getrocknete Ahornblätter

Die Forellenfilets mithilfe einer Grätenpinzette von den Gräten befreien und die Haut entfernen. Jeweils 2 Forellenfilets übereinanderlegen und mit Salz, Pfeffer und Öl würzen. In Klarsichtfolie einrollen und im Ofen bei 55 Grad 4–6 Minuten glasig garen. Die gegarten Filets nun an der Bauch- und Rückenseite etwas zuschneiden, der Länge nach halbieren und bis zum Anrichten beiseitestellen.

Die Quitte schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Quittenviertel in ein sterilisiertes Glas geben. Den Weissweinessig mit dem Wasser und dem Zucker in einem Topf aufkochen und heiss über die Quittenviertel giessen. Den Deckel verschliessen und die Quitten im Ofen bei 100 Grad mit Dampffunktion 15 Minuten dämpfen. Nach dem Dämpfen auskühlen lassen. Die ausgekühlten Quitten mit der Aufschnittmaschine etwa 5 mm dick aufschneiden und mit einem runden Ausstecher in die gewünschte Grösse bringen.

Den Rettich schälen und mithilfe der Aufschnittmaschine pro Portion etwa zwei 3 mm dünne Scheiben aufschneiden. Diese bis zum Anrichten in ein Stück feuchtes Küchenpapier gewickelt im Kühlschrank lagern. Kurz vor dem Anrichten die Rettichscheiben mit Salz, Pfeffer und weissem Balsamico marinieren und abschmecken.

Für die Rogengerogencreme alle Zutaten ausser dem Öl miteinander mithilfe des Stabmixers oder Standmixers fein pürieren. Das Öl langsam im Strahl zugiessen und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kühl stellen.

Für die Haselnuss-Vinaigrette alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten kühl stellen.

Anrichten

Das Forellenfilet mittig auf den Teller legen, mit der Fischrogencreme zwei Punkte aufspritzen und die eingelegten Quittenviertel und die marinierten Rettichscheiben platzieren. Etwas von der Haselnuss-Vinaigrette rundherum geben und mit 2 getrockneten Ahornblättern garnieren.

Das Herbe und doch Fruchttige der Quitte harmoniert in dieser herbstlichen Kreation ausgezeichnet mit dem Aroma der Haselnüsse. Beides sind Zutaten mit Charakter, sie erdrücken den zarten Fisch aber nicht. Die Forellengerogencreme setzt einen beglückenden Umami-Akzent.



Forelle mit Quitte und Haselnuss-Vinaigrette



Genuss dank Innovation

Die Schweiz gilt als das Wasserschloss Europas. Nirgendwo sonst ist Wasser so reichlich und in so exzellenter Qualität verfügbar. Das macht unser Land zu einem ausgezeichneten Standort für Fischzuchten. Von der Saiblingszucht der Familie Capeder im Val Lumnezia habe ich Ihnen weiter vorne in diesem Buch schon eingehend berichtet, daneben gibt es aber noch eine Reihe anderer sehr guter Betriebe. Einer der bemerkenswertesten ist in Lostallo, ganz im Süden des Kantons Graubünden, beheimatet und trägt einen Namen, der Programm ist: Swiss Lachs.

Fischeier aus Island wachsen in der 2016 eröffneten, hochmodernen Kreislaufanlage während eines Jahres zu rund 150 Gramm schweren Junglachsen heran, weitere zehn bis zwölf Monate später haben die Fische das Schlachtgewicht von 3,5 Kilo erreicht. In Lostallo finden sie nicht nur siebenfach filtriertes und entsprechend sauberes Bündner Quellwasser vor, das weder Chemikalien noch Antibiotika enthält, sondern auch eine von Propellern erzeugte Strömung. So können die Lachse wie bei der Wanderung in freier Wildbahn gegen den Strom schwimmen, was der Konsistenz und dem Geschmack ihres Fleisches zugutekommt.

Auf der anderen Seite der Alpen, in Mollis im Kanton Glarus, soll bis 2027 eine noch grössere Lachszucht entstehen. Für das Projekt namens Blue Salmon sind Investitionen von rund 130 Millionen Franken geplant. Das Gelände mit topmoderner Kreislaufanlage und weiterer, teils auf künstlicher Intelligenz basierender Technik soll 25000 Quadratmeter umfassen und jährlich 3400 Tonnen Fisch liefern. Das würde immerhin ein gutes Zehntel des Bedarfs in der Schweiz abdecken. Der Marktanteil von Schweizer Lachs beträgt derzeit noch unter fünf Prozent.

In Erstfeld im Kanton Uri hat sich die Firma Gotthard-Zander niedergelassen. Sie nutzt Wasser aus dem Gotthardmassiv, das beim Tunnelbau für die neue Alpentransversale tief im Berg angezapft wurde und mit 14 Grad rund fünf Grad wärmer ist als das lokale Kranwasser. Damit sich der im Gegensatz zu Lachsen, Forellen oder Saiblingen kälteempfindliche Zander darin wohlfühlt, muss es zwar noch einmal um acht Grad erwärmt werden, aber eben deutlich weniger als an einem anderen Standort. Wie in Lostallo sorgt eine Kreislaufanlage dafür, dass das Quellwasser schön sauber bleibt. Fischeier zu importieren, ist in Erstfeld nicht mehr nötig. Die Gotthard-Zander schlüpfen dort, wo sie aufwachsen. Ein spezielles Fütterungs-, Licht- und Temperaturprogramm führt mehrere Gruppen von Elterntieren durch die vier Jahreszeiten. Dies bewirkt, dass die Weibchen im Frühling laichen und die Männchen den Laich befruchten. Die erste Zeit verbringen die frisch geschlüpften Zander-Babys mit den Eltern in der Besatzstation, ehe sie als zehn bis zwölf Gramm leichte Winzlinge in ein Aufzuchtbecken kommen. Da Zander zu Kannibalismus neigen, sind die Fische in diesen Becken stets nach Grösse sortiert. Bei jeder Verdopplung ihres Gewichts müssen sie umziehen. So verhindert man auf einfache und effiziente Weise, dass ein Grosser einen Kleinen frisst. Die Schlachtreife erreicht ein Zander, wenn er rund ein Kilo auf die Waage bringt, in der Regel ist er dann ungefähr ein Jahr alt.

Zander mit Peperoni (Paprika) und Gurke



Zander kennt man vor allem gebraten oder pochiert. Kurz in Lake eingelegt und abgeflämmt, gefällt er mir aber noch besser. Dann zeichnet er sich durch die Frische eines rohen Fisches aus, fühlt sich im Mund aber nicht so an. Quark und Joghurt in der Creme fangen die Schärfe der Jalapeños auf und bereichern den Reigen der Texturen auf dem Teller.

Zander 1 Zanderfilet	Panch-Phoron-Peperoni 1 grüne Peperoni (Paprika) Panch-Phoron-Marinade (s. o.)	Peperoni-Gazpacho 125 g Salatgurke 150 g grüne Peperoni (Paprika) 125 g Tomaten ½ Zwiebel Salz weisser Balsamicoessig 1 Zweig frisches Basilikum 1 Zweig frischer Estragon
Flüssigbeize 300 ml Wasser 150 ml Weissweinessig 12 g Zucker 25 g Salz	Frische Peperoni 1 grüne Peperoni (Paprika) Salz, Pfeffer aus der Mühle Weissweinessig Rapsöl	Zum Anrichten Frische Blüten und Kräuter Olivenöl
Zitronenöl 100 ml Sonnenblumenöl 50 ml Olivenöl ½ Knoblauchzebe, fein gebackt 1 Lorbeerblatt 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale	Salzgurke 1 Salatgurke Salz Wasser	
Panch-Phoron-Gewürz (5-Gewürze-Mischung) 100 g Bocksbornkleesamen 40 g schwarze Senfkörner 30 g Schwarzkümmel 20 g Kreuzkümmel 50 g Fenchelsamen	Jalapeño-Creme 500 g Naturjoghurt 10 Jalapeños ca. 100 g Magerquark Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Panch-Phoron-Marinade 20 g Panch-Phoron- Gewürz (s. o.) 80 ml Zitronensaft 20 ml Wasser 50 ml Mizkan (japanischer Susbi-Essig) 50 ml Rapsöl 1 TL Salz	Eingelegte Jalapeños 2 Jalapeños 15 g Zucker 50 ml Weissweinessig 150 ml Wasser 1 TL Salz ½ Zweig Estragon 5 g Senfkörner	

Die Flüssigbeize wie im Basisrezept auf Seite 208 beschrieben zubereiten. Den Zander von der Haut nehmen, dem Bauchlappen abtrennen und kontrollieren, dass keine Gräten mehr enthalten sind. In der Flüssigbeize 90 Minuten beizen, dann abspülen und gut abtrocknen.

Für das Zitronenöl alle Zutaten miteinander vermischen. Den gebeizten Zander in das Zitronenöl geben und 24 Stunden im Öl ziehen lassen. Den Zander vor dem Servieren in circa 2 cm dicke Streifen schneiden (es werden drei Stücke pro Person benötigt) und die Oberseite mit einem Bunsenbrenner flambieren.

Für die Panch-Phoron-Marinade das Panch-Phoron-Gewürz vorbereiten. Hierzu alle Zutaten separat in einer Pfanne leicht rösten und anschliessend alle Gewürze miteinander vermischen. Danach 20 g des Gewürzes mit allen Zutaten für die Marinade verrühren.

Für die Panch-Phoron-Peperoni die grüne Peperoni halbieren, entkernen, in 2 cm große Stücke schneiden und diese mit der Panch-Phoron-Marinade bestreichen. Vakuumiert im Ofen bei 85 Grad Umluft 15 Minuten Sous-vide garen. Anschliessend direkt kalt abschrecken und portionieren.

Die frische Peperoni schälen und mit der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. In gewünschter Grösse ausstechen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren.

Die Salatgurke schälen und mit 2 Prozent Salzwasser (2 g auf 1 Liter) vakuumieren und 24 Stunden ziehen lassen. Anschliessend in die gewünschte Grösse schneiden.

Für die Jalapeño-Creme den Joghurt in ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb geben und im Kühlschrank 2–3 Tage abhängen, damit die Molke abtropfen kann und der Joghurt dadurch eine festere Konsistenz bekommt. Die Jalapeños je nach gewünschter Schärfe entkernen und entsaften. Den abgehängenen Joghurt im Verhältnis von 1:1 mit Magerquark vermischen. Je nach gewünschter Schärfe mit dem Jalapeño-Saft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Spritzbeutel füllen und kühl lagern.

Für die eingelegten Jalapeños die Jalapeños je nach gewünschter Schärfe entkernen und in ein steriles Einmachglas geben. Die restlichen Zutaten zusammen in einem Topf aufkochen und durch ein Sieb heiss auf die Jalapeños giessen. Im Ofen bei 85 Grad mit Dampffunktion 5 Minuten dämpfen.

Für die Peperoni-Gazpacho die Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Das restliche Gemüse ebenfalls grob schneiden und alles mit Salz und weissem Balsamico 1 Stunde marinieren. Das marinierte Gemüse zusammen mit den frischen Kräutern im Standmixer oder Blitzhacker (Cutter) kurz fein anmixen und in einem mit einem feinen Tuch ausgelegten Sieb abhängen. Den klaren Sud mit Salz abschmecken und bis zum Gebrauch kühl stellen.

Anrichten

Drei Stücke des flambierten Zanders im Dreieck in einem tiefen Teller anrichten. Die verschiedenen Peperoni und Jalapeños auf dem Fisch anrichten. Zwei Punkte der Jalapeño-Creme aufspritzen, die Gazpacho angiessen und mit frischen Blüten und Kräutern garnieren. Zum Schluss etwas Olivenöl in den Sud träufeln.

Lachstatar

Lachstatar

1 EL Kapern
 Erdnussöl zum Frittieren
 200 g Lachs
 1 unbehandelte Zitrone,
 abgeriebene Schale
 Salz, Pfeffer aus
 der Mühle
 2 TL fein gebackte
 Schalotte
 Olivenöl
 8 Perlzwiebeln
 frische Blüten und
 Kräuter zum Garnieren

Die Kapern abtropfen lassen, gut abtrocknen und in 180 Grad heissem Öl kurz frittieren.


Den Lachs mithilfe einer Grätenpinzette von den Gräten befreien und von der Haut nehmen, zuputzen (Tran entfernen) und in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, gehackter Schalotte und Olivenöl wie gewünscht marinieren.

Anrichten

Das Lachstatar in einen Teller geben, mit den frittierten Kapern und den Perlzwiebeln, je nach Wunsch ganz oder zerkleinert, anrichten und mit verschiedenen Blüten und Kräutern garnieren.

Bei einem Tatar ist weniger mehr. Die Zutaten sollen den Geschmack des Fisches nur ein wenig unterstützen und keinesfalls übertönen. Der Qualität des Hauptdarstellers dieses Gerichts kommt also allergrösste Bedeutung zu. Da trifft es sich gut, dass es in Lostallo, ganz im Süden Graubündens, seit einigen Jahren eine vorbildlich geführte Lachszucht gibt.



An aerial photograph of a coastal landscape. The foreground and middle ground are dominated by terraced fields, likely used for agriculture, with a winding river or canal cutting through them. The fields are a mix of green and brown, suggesting different crops or stages of growth. In the background, there are rolling hills and a clear sky. The overall scene is a beautiful example of coastal agriculture.

Auf ans Meer!

Fischmärkte am Meer sind faszinierende Orte, ein Durcheinander von Farben und Formen, das einen unweigerlich in seinen Bann zieht. Erst recht, wenn man aus einem Land wie der Schweiz kommt, das über keinen Meereszugang verfügt. Doch zum Glück leben wir im Herzen Europas. Bis zu den berühmten Fischmärkten von Chioggia etwa sind es von Fürstenuau aus nur etwas mehr als 400 Kilometer. In diesem Lagunenstädtchen – unweit der Stelle, an welcher der auch mit Wasser aus den Bündner Bergen gespeiste Po in die Adria fliesst – kauft eine ganze Region ein. Die Gastronomie und der Handel auf dem ihnen vorbehaltenen Mercato Ittico, wo immer um halb fünf Uhr in der Früh und am Nachmittag um fünfzehn Uhr eine Sirene zur Versteigerung ruft, die private Kundschaft an unzähligen kleinen und grösseren Ständen in der Altstadt. Überall türmen sich Fische, Muscheln und Krustentiere auf Bergen von Eis. Da sind Sardinen, Makrelen, Scampi, Wolfsbarsche, Rotbarben, Seeteufel, Vongole. Und über allem liegt der Duft des Meeres.

Wenn wir den Fang aus den Meeren zubereiten und geniessen, schwingt wohl immer auch ein Stück dieser Faszination mit. Der Gaumen unternimmt eine imaginäre Reise, der Magen ist hochzufrieden. Ich selbst habe meine wichtigsten Erfahrungen mit der grossen weiten Welt der Fischküche paradoxerweise in einer kleinen Gemeinde im Schwarzwald gemacht: Als junger Koch kam ich zu Claus-Peter Lumpp ins 3-Sterne-Restaurant Bareiss in Baiersbronn – und hatte bald den Posten des Poissonniers inne. Mit Steinbutt, Jakobsmuscheln oder Hummer allererster Güte zu arbeiten, war eine wunderbare Erfahrung. Die teils riesengrossen Fische kamen stets im Ganzen an, und wir lernten, sie bis zur letzten Gräte zu verwerten. Diese klassische Ausbildung besitzt für mich bis heute enormen Wert. Obwohl ich seit vielen Jahren im Restaurant fast ausschliesslich mit Süsswasserfisch arbeite, liebe ich die grossen Klassiker der aufs Meer fokussierten Fischküche: Sole meunière ebenso wie Hummer Thermidor oder Steinbutt in Champagnersauce. Dass es diese Klassiker nicht in mein Fischbuch geschafft haben, liegt nur daran, dass ich unbedingt Gerichte kreieren wollte, die meine ganz eigene Handschrift tragen. Dies hat mir unheimlich viel Freude bereitet. Ich hoffe, Sie schmecken das, wenn Sie die Gerichte nachkochen.

Crevetten-Cocktail

Crevetten

400 g Crevetten, gekocht
 ½ unbehandelte Zitrone,
 abgeriebene Schale
 3 Zweige Dill, gebackt
 1 TL frisch geriebener
 Meerrettich

Mayonnaise-Creme

Ca. 20 ml Zitronensaft
 1 TL Cognac
 1 EL Ketchup
 4 EL Mayonnaise (siehe
 Basisrezept Seite 203)
 1 EL Crème fraîche
 Salz, Pfeffer aus
 der Mühle
 Tabasco

Zum Anrichten

Malabarspinat oder
 normaler Blattspinat
 frische Kräuter, Dillblüten
 oder junger Bronzefenchel

Die Crevetten mit dem
 Zitronenabrieb, dem Dill
 und dem geriebenen Meer-
 rettich marinieren.

Für die Mayonnaise-Creme
 den Zitronensaft, den Cog-
 nac und das Ketchup zur Ma-
 yonnaise geben. Die Crème
 fraîche vorsichtig einarbei-
 ten und mit Salz, Pfeffer und
 Tabasco würzig abschmecken.
 3–4 Teelöffel der Mayon-
 naise-Creme unter die mari-
 nierten Crevetten mischen,
 mit Salz und Zitronensaft
 abschmecken.

Anrichten

Ein grosses Blatt Malabar-
 spinat oder normalen Blatt-
 spinat in ein Cocktailglas
 geben. Den Crevetten-Cock-
 tail auf dem Blatt anrichten
 und mit frischen Kräutern,
 Dillblüten oder Bronzefen-
 chel garnieren.

Ein Crevetten-Cocktail ist ein altmodisches Gericht. Aber gerade deshalb gefällt es mir so gut. Statt einer grossen Menge schwerer Cocktailsauce gebe ich neben Zitronenabrieb, Meerrettich und Dill nur ein paar Teelöffel Mayonnaise-Creme zu den gekochten Krustentieren. Auf das Ketchup, das der Creme Süsse und eine schöne rosa Farbe gibt, möchte aber auch ich nicht verzichten.



Sardine mit geräuchertem Kartoffelpüree

Sardinenfilets

3 Scheiben Toastbrot
8 frische Sardinenfilets
Eiweiss
Olivenöl
Salz, Pfeffer aus
der Mühle

Geräuchertes Kartoffelpüree

50 g Kartoffeln
Salz
50 ml Rahm (Sabne)
10 g Butter
Muskat, frisch gerieben

Kräuter-Vinaigrette

2 TL fein gehackte
Petersilie
2 TL fein gehackter
Koriander
2 TL fein geschnittener
Schnittlauch
½ TL fein geschnittene
Chilischote
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus
der Mühle

Zum Anrichten

Frischer Malabarspinat
frische Blüten

Für die Sardinen das Toastbrot von der Rinde befreien und mithilfe der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben von 3 mm aufschneiden, dann auf die Grösse der Sardinen zuschneiden. Die Sardinenfilets auf der Hautseite mit etwas Eiweiss bestreichen und die zurechtgeschnittenen Toastbrotseiben darauflegen. Die Sardinen auf der mit Toastbrot belegten Seite in einer Pfanne in erhitztem Öl kross braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Anschliessend das Wasser abtropfen und die Kartoffeln, wenn möglich, mit der Räucherpistole und Buchenholz anröchern. Die geräucherten Kartoffeln in den Thermomix raspeln, den Rahm aufkochen und zu den Kartoffeln geben. Beides im Thermomix fein verrühren, dann die Butter zugeben.

Alles zusammen zu einer homogenen Creme verrühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Bei Bedarf etwas Kartoffelwasser zugeben.

Für die Kräuter-Vinaigrette alle Zutaten miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen.

Anrichten

Die Kräuter-Vinaigrette mittig im Teller kreisförmig anrichten, pro Person jeweils zwei gebratene Sardinenfilets auf die Vinaigrette platzieren. Das Kartoffelpüree in eine Sauteuse spritzen, kurz verrühren und mit einem Löffel rund um die Sardellen anrichten. Mit Malabarspinat ausgarnieren und mit frischen Blüten dekorieren.



Ein weiterer Beweis dafür, wie beglückend ein Gericht aus den simpelsten Zutaten sein kann. Sardinen besitzen zwar keine grossen, saftigen Filets, doch sie stecken voller Geschmack. Der Kartoffelschaum schenkt der Kreation Cremigkeit, Sanftheit und eine dezente Räuchernote.

Langustine mit Wassermelone



Diese Kombination begleitet mich nun schon seit der Eröffnung von Schloss Schauenstein vor zwanzig Jahren – und sie bereitet mir noch immer grosse Freude. Wassermelone und Langustine, das passt einfach. Sollte Ihnen einmal die Zeit fehlen, die Melone zu dehydrieren und so ihr Aroma zu verdichten, können Sie auch frische Wassermelone verwenden.

Langustine

*4 Langustinen
Salz, Pfeffer aus
der Mühle
neutrales Öl zum Braten*

Ponzu-Gel

*250 ml Sojasauce
200 ml Zitronensaft
50 ml Orangensaft
50 ml Mirin (süsser Reis-
wein)
4 g Katsuboshi (Bonito-
flocken)
3 g Kombu
3 g Agar-Agar
2 g Gellan*

Krustentier-Coulis

*5 Schalotten
neutrales Öl zum Braten
½ EL Tomatenmark
50 ml Noilly Prat
50 ml Cognac
50 ml Pernod
1 l Krustentierfond
(siehe Basisrezept auf
Seite 214)
Salz
Maizena zum Abbinden*

Melone

1 Wassermelone

Zum Anrichten

*Frische Blüten
und Kräuter*

Die Langustinen vorsichtig aus der Schale lösen, wenn vorhanden, den Darm entfernen, dann säubern, an der Vorderseite zuschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten.

Für das Ponzu-Gel alle Zutaten ausser dem Agar-Agar und dem Gellan verrühren und 48 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den durchgezogenen Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren, das Agar-Agar und das Gellan hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Etwa 1 Minute kochen lassen, dann in eine Schüssel geben und im Kühlschrank auskühlen und verfestigen lassen. Das feste Ponzu-Gel mit dem Handrührgerät fein verrühren, in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten beiseitestellen.

Die Coulis wie im Rezept auf Seite 120 beschrieben zubereiten.

Die Melone schälen, quer in drei Teile schneiden und vakuumieren. Alternativ über Nacht einfrieren, um die Zellen zu brechen (so verliert die Melone Flüssigkeit). Die Melone aus dem Vakuumbeutel nehmen und im Backofen bei 80 Grad Umluft auf einem Gitterrost 12 Stunden trocknen, dabei die Ofentür einen Spaltbreit geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Melone verliert etwa 80 Prozent der Flüssigkeit und sollte eine ledrige Konsistenz aufweisen. Die Melone in 5 mm dicke Scheiben schneiden und bis zum Servieren beiseitestellen.

Anrichten

Die Melonenscheibe mithilfe eines Servierringes rund und flach auf den Teller legen, die gebratene Langustine auf der Melone platzieren. Etwas Krustentier-Coulis rund um die Melone geben. Einige Punkte des Ponzu-Gels auf der Langustine platzieren und mit frischen Blüten und Kräutern ausgarnieren.

Seeteufel im Speckmantel mit Randenketchup (Rote-Bete-Ketchup)

Randenketchup

200 g *Randen (Rote Bete)*
50 ml *Rahm (Sabne)*
50 ml *Randensaft (Rote-Bete-Saft)*
2 TL *Essiggurkenwasser*
25 g *Tomaten-Chutney*
5 g *Dijonsenf*
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Chili, nach Belieben
Rauchöl

Lotte

2 *Seeteufelfilets*
50 ml *Rahm*
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g *Speck, hauchdünn geschnitten*
Butter zum Braten
8 *Stachelbeeren, halbiert*

Zum Anrichten

Frische Blüten und Kräuter

Das Randenketchup wie im Basisrezept auf Seite 202 beschrieben zubereiten. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten warm stellen.

Die Seeteufel putzen und in gleichmässige Stücke teilen. Die Fischabschnitte mit dem Rahm, Salz und Pfeffer fein mixen, die entstandene Farce beiseitestellen. Den Speck auf Klarsichtfolie Tranche an Tranche auslegen, mit der Farce bestreichen und die Seeteufelfilets darauf platzieren. Das Ganze straff einrollen. Bis zum Anbraten kaltstellen.

Den Seeteufel von jeder Seite her in einer Pfanne mit gesottener Butter anbraten und bei 80 Grad Heissluft im Ofen ziehen lassen, dass er glasig ist. Die Stachelbeeren halbieren und kurz im Butter anschwitzen. Den Fisch in vier gleich grosse Teile portionieren.

Anrichten

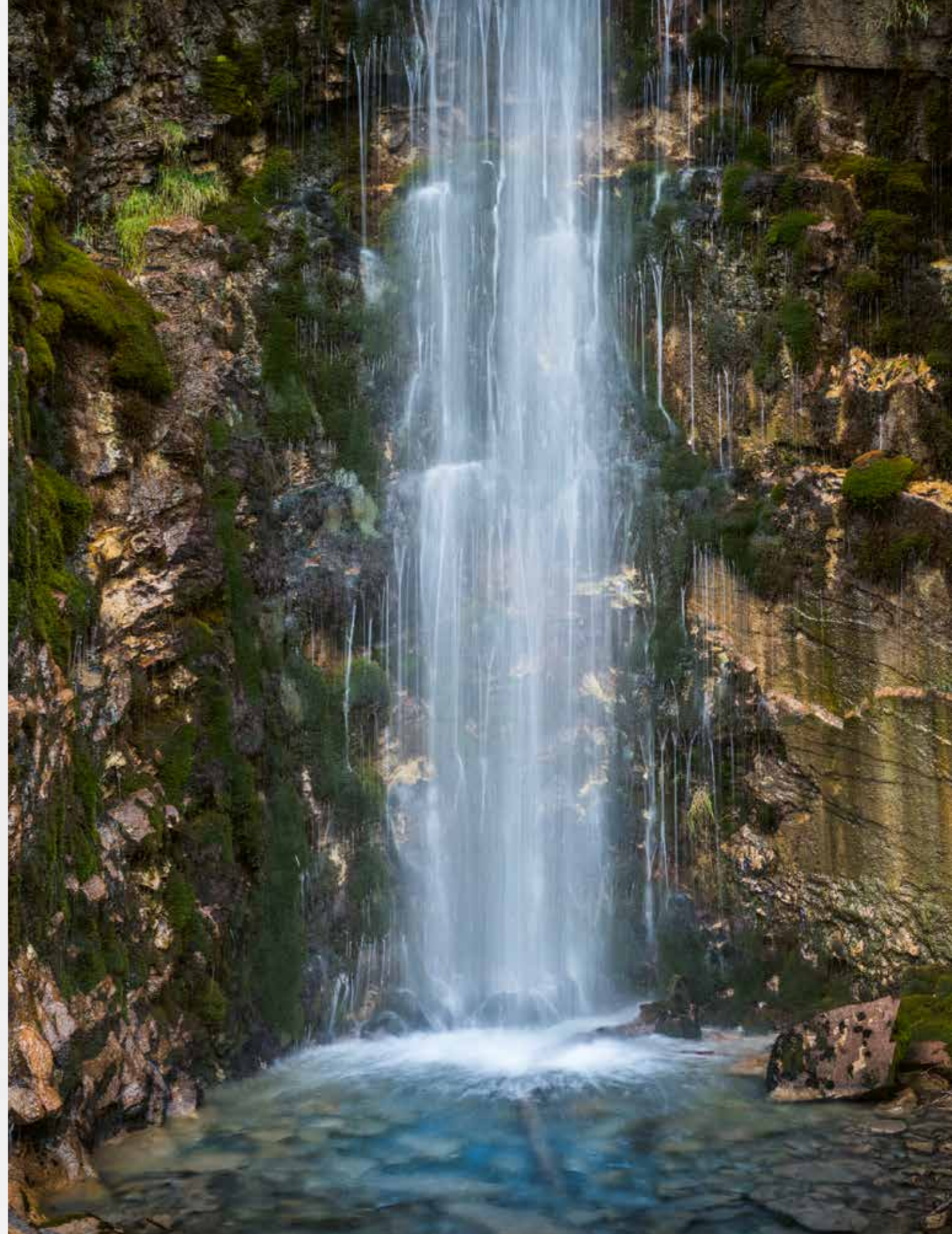
Das Randenketchup auf den Teller geben. Das Fischfilet neben dem Ketchup platzieren, die gebratenen Stachelbeeren dazugeben. Mit Olivenöl, Salz, Blüten und Kräuter ausgarnieren.



Ein Fischgericht wie ein Fleischgericht zu denken, führt immer wieder zu überraschenden und sehr schmackhaften Kombinationen. Hier haben wir den Seeteufel wie Reb in Speck eingewickelt. Das Randenketchup passt mit seiner Tiefe und Süsse wunderbar dazu, die noch nicht ausgereiften Stachelbeeren steuern neben ihrer Frische auch eine spannende Tanninstruktur bei.



Wolfsbarsch



Basisrezepte



Randenketchup

200 g *Randen (Rote Bete)*
 50 ml *Rahm (Sahne)*
 50 ml *Randensaft (Rote-Bete-Saft)*
 2 TL *Essiggurkenwasser*
 25 g *Tomaten-Chutney*
 5 g *Dijonsenf*
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Chili, nach Belieben
Rauchöl

Die Randen schälen und in Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen bei 140 Grad Umluft 30–40 Minuten, je nach Grösse, weich garen, dabei ab und an umrühren und kontrollieren, dass die Randenwürfel nicht zu dunkel werden. Den Rahm und den Randensaft aufkochen. Die gegarten Randen zum Rahm und Randensaft dazugeben. Die restlichen Zutaten begeben und fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Chili nach Belieben und dem Rauchöl abschmecken. Wenn nötig das Randenketchup noch etwas zu einer homogenen Creme einkochen. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten warm stellen.

Mayonnaise

50 g *Eigelb*
 5 g *Senf*
 250 ml *Sonnenblumenöl*
Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 *unbehandelte Limette, abgeriebene Schale*
 20 ml *Weissweinessig oder Zitronensaft*

Das Eigelb und den Senf verrühren. Langsam das Öl zugeben, bis es emulgiert. Mit Salz, Pfeffer und Limetenabrieb sowie Weissweinessig oder Zitronensaft abschmecken.

Wasabi-Mayo

50 g *Eigelb*
 10 g *Senf*
 2 TL *Weissweinessig*
 20 g *Wasabi-Paste*
 300 ml *Pflanzenöl*
Salz
Tabasco

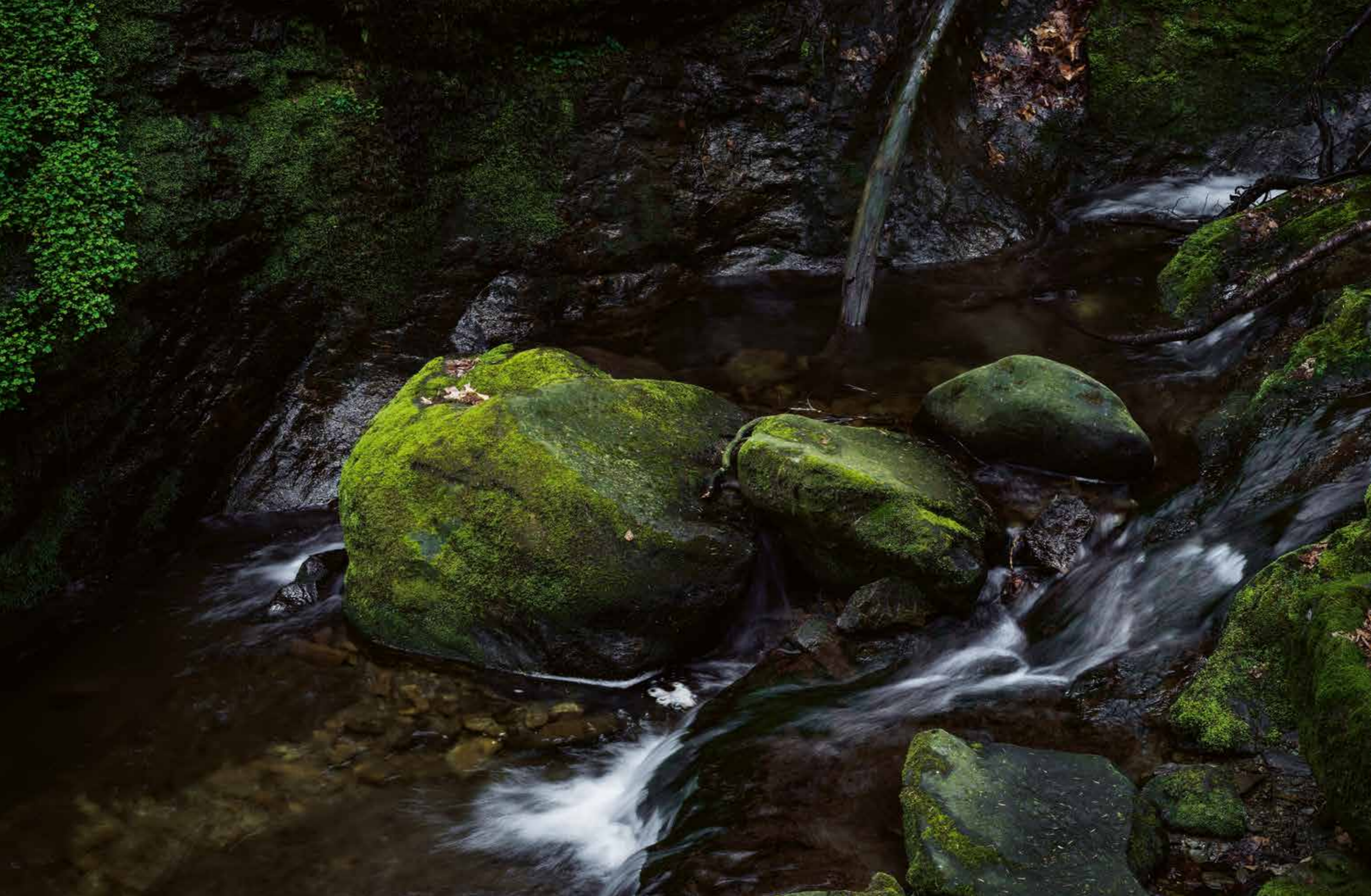
Für die Wasabi-Mayonnaise das Eigelb mit dem Senf, dem Essig und der Wasabi-Paste verrühren. Langsam das Öl einrühren, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Tabasco abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Estragon- Beurre-blanc

*3 Schalotten
200 g Butter
2 Zweige Estragon
5 weisse Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
100 ml Weisswein
200 ml Noilly Prat
350 ml Geflügelfond
Salz
1 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale*

Für die Estragon-Beurre-blanc die Schalotten grob würfeln und in wenig Butter andünsten. Den Estragon mit den Gewürzen dazugeben, mit dem Alkohol nach und nach ablöschen und immer wieder reduzieren lassen. Dann mit dem Fond aufgießen und alles 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Die restliche Butter einrühren und bis zur gewünschten Sämigkeit weiter einkochen lassen. Mit etwas Salz und Zitronenabrieb abschmecken.







Langustine → 125



Langustine → 116



Thunfisch → 102



Lotte → 150



Zander → 63



Seeteufel → 136



Dorade → 158



Saibling → 54



Seezunge → 140



Fischbeize → 208



Forelle → 38



Langustine → 176



Hummer → 130



Forelle → 26



Langustine → 122



Carabineros → 190



Zander → 68



Lachs → 78



Crevetten → 96



Forelle → 50

...creativity
flows.