



FRISCHE FISCHE GERÄUCHERT

Genusserlebnis jenseits von Fischstäbchen ...

Wenn ich ehrlich bin, war mein bisheriger Fischkonsum noch etwas ausbaufähig: ab und zu mal ein Filet, seltener eine ganze Forelle, hin und wieder ein Fischbrötchen, diverse Meeresfrüchte als Antipasti und in meinen über 50 Jahren sicher schon einige Kilogramm Fischstäbchen! Quadratisch, praktisch, gut. Schön vorportioniert und möglichst ohne Gräten ...

Dass der essbare Fisch-Kosmos sehr viel reichhaltiger ist, die schwimmenden Köstlichkeiten nicht alle gleich schmecken und eine Vielzahl an Zubereitungsmethoden existieren, war für mich bisher eher theoretisches Wissen. Und auch die Fragen, woher genau das jeweilige Lebewesen kommt und unter welchen Umständen es jetzt auf unserem Tisch gelandet ist, haben mich früher eher weniger beschäftigt ...

Die perfekte Ausgangslage für zwei neue Männerunden an der Feuerplatte! Der rustikale Unplugged-Outdoor-Stil und das gemeinsame unbeschwerte Herantasten und Ausprobieren ganz ohne Erfolgsdruck laden förmlich zu einer Erweiterung der eigenen Geschmackserlebnisse und Kenntnisse ein.

Hier ist unser Erlebnisbericht in zwei Teilen – passend zum Erscheinungsdatum der MOVO in umgekehrter Reihenfolge: Erst kürzlich haben wir in kleiner Runde die Feuerplatte und eine Räucher- tonne angeworfen, um einen leckeren Flamm- lachs zu

grillen und ein paar Fische zu räuchern. Für uns alle spannendes Neuland. Und in der nächsten Ausgabe berichten wir euch dann von leckeren Tigergarnelen, Kalmaren, Sprotten, Lachs- und Regenbogenforellen, die wir schon vor ein paar Monaten miteinander zubereitet und gegessen haben.

Was ich euch auf jeden Fall schon jetzt versprechen kann: Fisch in seiner ursprünglichen Form – so ganz am Stück – ist schon in der Zubereitung ein haptisches und sensorisches Erlebnis! Und danach, falls das Experiment geglückt ist, auch ein echter kulinarischer Genuss!

PURE LEIDENSCHAFT FÜR FISCH

Unser diesmaliges Fische-Räucher-Erlebnis fing schon beim Einkauf an. Bei uns in der hessischen Provinz ist das Angebot an frischem Fisch recht überschaubar. Glücklicherweise hatte mal wieder jemand aus unserer Runde einen super Tipp: „Lachs & Lotte“, nur wenige Kilometer entfernt. Einmal pro Monat liefern sie auf Bestellung Fisch und Meeresspezialitäten in hervorragender Qualität direkt von der Nordspitze Dänemarks und aus Norwegen. Abholen darf man sich dann die eigene Bestellung nach Terminabsprache vor Ort im Hofladen. Die Erfolgsgeschichte von Lachs & Lotte begann schon vor über 20 Jahren und zwischenzeitlich sind sie zum Begriff für frischen Fisch in der Region geworden – jetzt auch für uns.

Foto: Fire



Fast wie bei der Papstwahl: Weißer Rauch steigt auf.

Auch für mich als Ersteinkäufer war die Begeisterung und Leidenschaft des Teams für frischen Fisch absolut abzuspüren. Es lohnt sich, die beeindruckende Story und Vision von Lachs & Lotte auf deren Homepage nachzulesen: www.lachs-und-lotte.de

Zurück mit einer 1,5 kg schweren, halben Lachsfiletseite, einer großen Dorade und zwei Bachsaiblingen aus Niedersachsen ging's auch schon an die Vorbereitung. Damit die geräucherten Fische später auch richtig lecker schmecken, wurden diese (bereits ausgenommen) über Nacht in eine würzige Salzlake eingelegt. Wie man diese herstellt, erfahrt ihr weiter unten. Das Lachsfilet wanderte noch unverändert in den Kühlschrank.

RÄUCHERN FÜR ANFÄNGER

Neben dem Fisch braucht es noch ein bisschen Zubehör: Vor allem etwas Platz und ein gutes Messer zum Filetieren, ein Flamm- lachsbrett aus Buche, eine entsprechende Halterung (wie z. B. unseren FIRE-ZEUG-Einsteck-Halterung) und eine Räuchertonne oder einen -ofen. Außerdem Holz (am besten eignen sich unbehandelte Buche ohne Rinde oder gute Buchen-Kohlenbriketts), Räucherchips oder Räuchermehl (wir haben hier süßliches Apfelholz verwendet) und entsprechende Räucherhaken, mit denen man die Fische sicher aufhängen kann und die gleichzeitig den Bauchraum etwas aufspreizen, damit der Rauch auch überall gut an das Fischfleisch kommt. Auch ein Thermometer, um die Kerntemperatur zu messen, ist ein Muss.

Das Räuchern dauert länger als die Flamm- lachs- Zubereitung, deshalb haben wir damit begonnen. Zuerst wurden die eingelegten Fische kurz abgespült und etwa 30 Minuten zum Trocknen aufgehängt. Parallel dazu wurde die Räuchertonne auf ca. 120° C angeheizt und dann wurden die Fische mit etwas Abstand zueinander an den dafür vorgesehenen Halterungen aufgehängt. Für eine gute Rauchentwicklung braucht der Räucherofen eine gute Luftzufuhr durch entsprechende regulierbare Lüftungsschlitze. Die Herausforderung war dann, die Räuchertonne kontinuierlich durch vorsichtiges Nachlegen von Holz und dem Öffnen und Schließen der Öffnungen auf ca. 80° C nachzuregulieren. Nach etwa 30 Minuten haben wir die nassen Räucherchips dazugegeben. Direkt >



»FISCH GANZ AM STÜCK IST SCHON IN DER ZUBEREITUNG EIN HAPTISCHES UND SENSORISCHES ERLEBNIS!«

FIRE-ZEUG

Gemeinsam räuchern, kochen, grillen, schnippeln und fachsimpeln an und auf der Feuerplatte – das einzigartige Wir-Erlebnis! Hier gibt es (beinahe) alles, was es braucht fürs Selbst-Erleben: www.fire-zeug.de

auf die Glut hat nicht so gut funktioniert, deshalb haben wir diese in einer Schale mit 2-3 glühenden Briketts vor sich hin räuchern lassen. Ob's funktioniert, kann man recht leicht erkennen – dann steigt nämlich wie bei einer Papstwahl weißer Rauch auf. In diesem Rauch hingen die Fische etwa weitere 90 Minuten, bis sie langsam und schonend eine Kerntemperatur von 60° C erreicht haben. Zum Schluss nur noch rausnehmen, filetieren und genießen! Die Dorade war nach ersten Hochrechnungen der leckerste Fisch, den wir so in unserem Leben gegessen haben.

FLAMMLACHS – OPTISCH UND KULINARISCH EIN GENUSS

Zwischendurch haben wir uns um den Flammlachs gekümmert. Hier sollte man auch eine gute Stunde für die Vorbereitung und das Grillen einplanen. Die unbehandelte Lachshälfte nimmt man etwa 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank und lässt diese Zimmertemperatur annehmen.

Als Erstes wurde der Lachs gründlich unter fließendem kaltem Wasser abgespült und wieder trocken getupft. Dann haben wir diesen auf beiden Seiten mit einem trockenen Rub (Würzmischung, siehe unten) bestreut und diesen einige Zeit einwirken lassen. Anschließend wurde der Lachs auf dem vorher eingeweichten Flammlachsbrett befestigt. Hierbei liegt die Seite mit der Fischhaut auf dem Brett. Für die Zubereitung über dem offenen Feuer braucht es eine schöne heiße Glut mit

noch leicht züngelnden Flammen, die den Lachs allerdings nicht direkt berühren sollten. Das leicht schräg über das Feuer geneigte Flammlachsbrett haben wir dann immer wieder etwas umpositioniert und die Kerntemperatur kontrolliert. Der Lachs verträgt nur wenig Hitze und benötigt eine schonende Zubereitung, deshalb lautet das Stichwort Geduld. Slow food!

Sobald nach etwa 30 bis 45 Minuten Eiweiß am Lachsfilet austrat und gleichmäßig 60° C als Kerntemperatur erreicht wurden, haben wir das Flammlachsbrett vom Feuer genommen und die Halterung vom Fisch und Brett entfernt. Das Lachsfilet sah dann noch leicht glasig aus und hatte eine wunderbar aromatische Kruste. Am besten genießt man den Lachs wie wir direkt in diesem Zustand! Als Beilage gab's einfach ein frisches rustikales Weißbrot – und wer mochte, für den gab es noch frisches Zaziki. Dazu einen herrlichen Weißwein!

Was soll ich euch sagen: Das bewusst erlebte, gemeinsame Geschmackserlebnis war umwerfend! Ein Träumchen! Trotz Regenwetter. Viel Spaß beim Selbst(nach)machen ...

Andreas Frick alias Frixe (51) lebt mit seiner Familie bei Marburg. Er ist mit seiner Konzept- und Designagentur ArtFactory selbstständig, zusammen mit seinem Schwager Jens Gründer von FIRE-ZEUG und ehrenamtlich u.a. bei PASSION! und in der Gemeindeinitiative „UND Marburg – Kirche, die verbindet“ engagiert.



WÜRZIGE SALZLAKE FÜR FISCHERÄUCHERN

Abhängig von der Fischmenge braucht es etwa die doppelte Menge an Salzlake, in der die Fische vollständig für etwa 12 Stunden eingelegt werden. Nach unserer Recherche sollte das Mischverhältnis von Wasser zu Salz (möglichst ohne Jod – warum auch immer?) 7,5 % betragen. Wir haben also unsere Mathekenntnisse rausgetramt und 375 g Salz in 5 l kaltem Wasser aufgelöst. Für den Würzsud haben wir 0,5 l Wasser entnommen und erhitzt. Dann haben wir jeweils 3 grob geschnittene Zwiebeln und Knoblauchzehen, 8 Lorbeerblätter sowie 10 g Wacholderbeeren und 20 g Pfefferkörner (beide im Mörser leicht zerkleinert) dazugegeben, aufgekocht und dann 10 Minuten weiterköcheln lassen. Dieser Sud muss dann komplett abkühlen und wird einfach zur Salzlake dazugegeben.

FLAMMLACHS-RUB

Damit das Gewürz später nicht vom Flammlachs ins Feuer tropft, reibt man diesen satt mit einer Marinade mit einem trockenen Rub ein. Für eine Flammlachshälfte mischt man diesen Rub mit folgenden Zutaten:

- 2 TL Zitronenpfeffer
- 1,5 TL Meersalz
- je 1 TL Rohrzucker und Paprikapulver edelsüß
- je 0,5 TL granulierter Knoblauch und granuliertes Zwiebeln
- eine Prise Chiliflocken

Einfach alles schön im Mörser zermahlen, mischen und gleichmäßig auf dem Lachs verteilen. Anschließend etwa 30 Minuten einwirken lassen.