

WIR FISCHEN

DAS MAGAZIN RUND UM DIE FISCHEREI IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



Kreative Ideen für den Alltag, einen Grillabend oder ein feines Menü. Fischerfamilien und Profiköche aus Schleswig-Holstein verraten ihre besten Fischrezepte.

42

REZEPTE

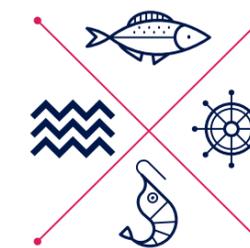


WIR FISCHEN.SH



WIR FISCHEN.SH

So heißt die junge Fischereimarkte Schleswig-Holsteins. Und dabei geht es tatsächlich um die Fischerei und nicht nur um den Fisch. Und dabei auch nicht nur um einen Beruf, sondern um mehr. Von Aquakultur bis zum Angeltourismus. Von der Teichwirtschaft bis zur Küstenfischerei. Das alles zusammen ist Fischerei. Und damit das so bleibt, gehört auch Fisch genießen dazu. Wir fischen – das schließt den Genuss heimischen Fisches ebenso mit ein wie die Muschelzucht oder das Freizeitangeln. Und der Satz „Wir fischen“ ist eine Einladung an alle teilzuhaben an diesem wichtigen Aspekt nordischer Identität. Mindestens nach Komplimenten hat jeder schon gefischt, nach den richtigen Worten geangelt oder was Leckeres am Haken gehabt. Wir fischen. Tragen Sie mit uns diese Marke ins Land und weiter nach Süden. In die Herzen der Menschen. Denn das ist ein Stück unserer Geschichte und unserer Herkunft.



VORWORT

... wir leben wirklich in besonderen Zeiten. Nicht zuletzt auch die Fischereibetriebe. Der Trend, dass immer mehr Menschen Wert auf eine gesunde Ernährung mit saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln legen, setzt sich erfreulicherweise fort. Die Abhängigkeiten von Importen und internationalen Lieferketten werden immer deutlicher sichtbar und so bekommen Goethes Gedanken zum Glück auch für unsere Lebensmittel buchstäbliche Bedeutung: „Sieh, das Gute liegt so nah.“ Die Fischerinnen und Fischer Schleswig-Holsteins wissen um den Wert ihres Fangs und ihrer nachhaltig erzeugten Aquakulturprodukte. Sie sorgen mit Vielfalt, Frische und Qualität für Genuss auf Ihrem Teller.

Und so haben wir uns zum dritten Mal hoffnungsfroh ans Werk gemacht und für Sie eine vielfältige, informative und diesmal auch besonders inspirierende Ausgabe unseres Magazins WIR FISCHEN entwickelt und umgesetzt, mit der wir wieder Lust auf Fisch aus Schleswig-Holstein in all seinen attraktiven Arten machen möchten. Wir waren dazu mit Lars Hauswald zum Fischen an der Ostseeküste, haben bei den Kortmanns Prachtexemplare des Störs gesehen und haben mit Dr. Bert Wecker über die Garnelenzucht an der Kieler Förde gesprochen. Und nicht zuletzt haben wir insgesamt 42 Rezepte mit Fisch, Garnelen, Krabben & Co. für Sie zusammengestellt. Das Spektrum reicht von Scholle, Schwarzmund-Grundel, Hecht und Saibling über Muscheln, Krabben und Garnelen bis hin zu Lachsforelle, Dorsch und Hering. Und eines haben alle Rezepte gemeinsam: Sie kommen aus bestem Hause – von Köchinnen und Köchen schleswig-holsteinischer Restaurants, die sich der regionalen Frisehküche verschrieben haben, sowie aus den Küchen alteingesessener Fischerfamilien und Aquakulturproduzentinnen und -produzenten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und Erfolg beim Nachkochen, beim Braten, Backen, Dünsten und Grillen. Lassen Sie sich den Fisch von schleswig-holsteinischen Fischerinnen und Fischern schmecken. Und schnacken Sie uns bei Ihrem nächsten Einkauf gern an – über die Fischerei gibt es immer viel zu erzählen. Für meine Kolleginnen und Kollegen wie auch für mich könnte es trotz aller aktuellen Probleme keinen schöneren Beruf auf dieser Welt geben.



Ihre Ursula Knutzen
Vorsitzende des Markenbeirates
WIR FISCHEN.SH





Scholle, Kliesche,
Flunder & Co. sind die
Stars unserer Küsten.



GEBRATENER GANZER FLUSSBARSCH, GEFÜLLT

40



Leckere Fisch-
rezepte aus
Schleswig-Holstein



Stör als Speisefisch –
die Kortmanns und ihre Teich-
wirtschaft in Hohenwestedt

Herausgeber: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein,
Fachbereich Gütezeichen, Grüner Kamp 15–17, 24768 Rendsburg, lksh.de
Absender: Markenbeirat WIR FISCHEN.SH, c/o Landwirtschaftskammer SH
Konzeption & Umsetzung: DIE SEITE Verlag & Medien GmbH, Eckernförde,
die-seite-verlag.de
Text: Detlef Arlt, Kim Julia Schöffler, Eckhard Voß
Druck: cp.offset druck- & produktionsservice, Rendsburg, cp-offset.de
Fotos: Pepe Lange (S. 1-4, 6, 8-12, 17-21, 23/24, 32/33, 35-41, 43, 45, 48/49,
60/61, 63, 66) und Sven Sindt (S. 54-59)
Weitere Fotos: Michael Magulski (S.14/15), Henrik Matzen (S. 25, 67),
Anna Leste-Matzen (S. 25), Thomas Ruhl/port-culinaire.de (S. 34),
Holger Stöhrmann (S. 49), Manuel Weber (S. 50/51, 56)
sowie shutterstock.de und Bildarchiv der Landwirtschaftskammer SH

Wir fördern Fischerei und Aquakultur



Landesprogramm Fischerei und Aquakultur:
Gefördert durch die Europäische Union,
Europäischer Meeres- und Fischereifonds (EMFF),
den Bund und das Land Schleswig-Holstein

INHALT

2021
2022

WIR FISCHEN.SH IM NETZ

- 06 Wissenswertes, Tipps und Termine aus der Welt der Fischerei in Schleswig-Holstein

KÜSTENFISCHEREI

- 08 ◦ Ein Kilo Fisch auf hundert Meter: Unterwegs in Niendorf
- Interview mit Benjamin Schmöde zur Zukunft der Küstenfischerei
- Rezepte mit Scholle, Butt, Meeräsche, Dorsch und Hering

KRABBFISCHEREI

- 22 ◦ Krabbenfischer Jan Möller und die große Kutter-Freiheit
- Rezepte mit Krabben
- Wie pule ich eine Krabbe?

MUSCHELFISCHEREI

- 26 ◦ Die Brüder Adriaan und Simon Leuschel ernten jeden Tag 60 Tonnen Miesmuscheln vor Hörnum
- Rezepte mit Miesmuscheln

WISSENWERTES

- 30 Welche Fische sind in Schleswig-Holstein heimisch und wann haben sie Saison?

BINNENFISCHEREI

- 32 ◦ Interview mit Sabine Schwarten zur Zukunft der Binnenfischerei
- Welche Fische leben in Schleswig-Holsteins Binnengewässern?
- Florian Ohlmann, Küchendirektor auf „Gut Immenhof“, genießt die Arbeit am Wasser und mit den Fischen
- Rezepte mit Hecht, Aal, Forelle, Edelmaräne und Flussbarsch

AQUAKULTUR

- 44 ◦ Dr. Bert Wecker züchtet Förde Garnelen in der Nähe von Kiel
- Welche Fische und Meeresfrüchte werden in Aquakultur gezüchtet?
- Rezepte mit Garnele und Lachsforelle

TEICHWIRTSCHAFT

- 54 ◦ Auf Du und Du mit dem Stör: Familie Kortmann züchtet den Knorpelfisch neben dem Kaviar auch für das Fleisch
- Rezepte mit Stör, Forelle, Saibling und Karpfen

ANGELFISCHEREI

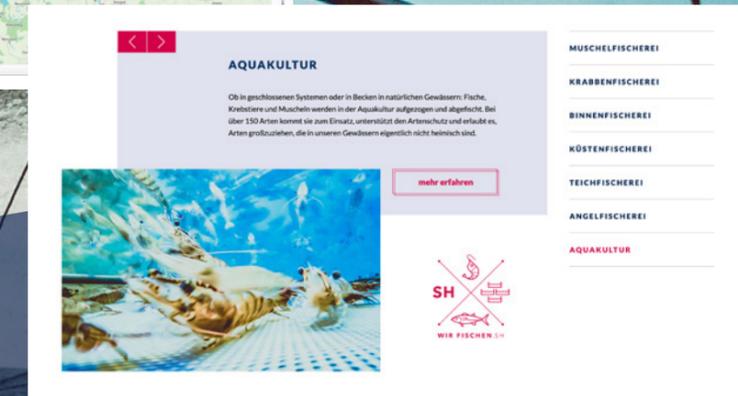
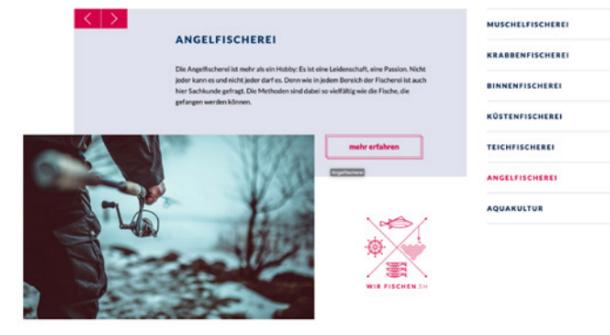
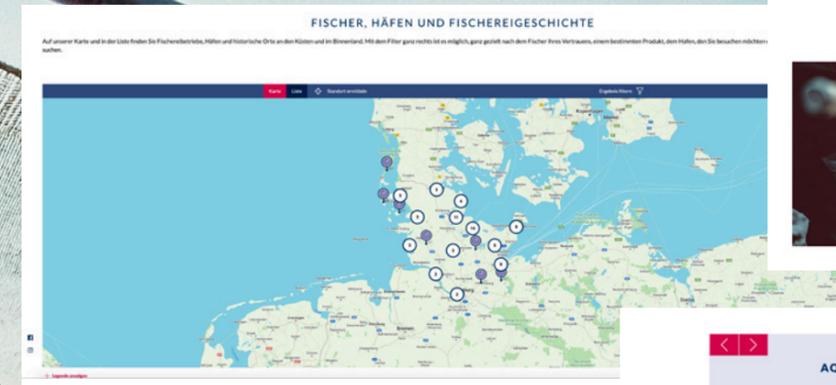
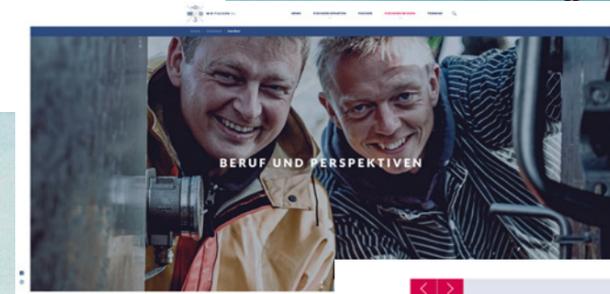
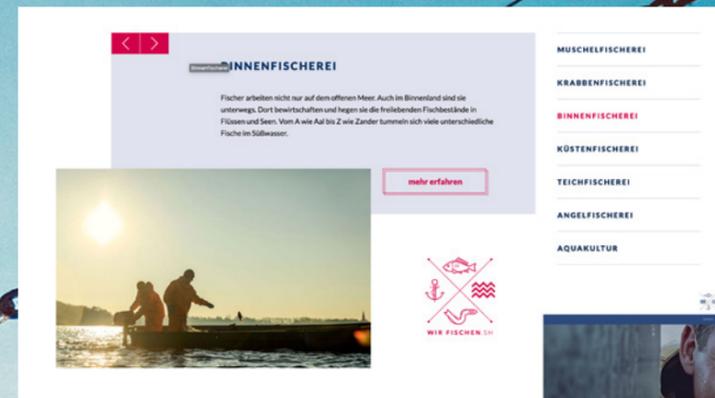
- 62 ◦ Ein Paradies für Petrijünger – Angeln mit Familie Hrubesch
- Die Schwarzmund-Grundel – lecker und völlig unterschätzt
- Rezepte mit Grundel, Brassen und Hering



FEINER FANG:

WIR FISCHEN.SH IM NETZ

Hier lohnt sich das Reinklicken: Unter www.wir-fischen.sh gibt es jede Menge Wissenswertes, Tipps und Termine aus der Welt der Fischerei in Schleswig-Holstein. Informativ und unterhaltsam werden die Fischerei-Sparten vorgestellt. Eine interaktive Karte führt zu Fischereibetrieben, Häfen und historischen Orten im Land. Und dazu gibt's Fischereiwissen und Informationen zum Ausbildungsberuf, News und Termine – und nicht zuletzt viele Rezepte fürs Fischgenießen zu Hause.



WIR FISCHEN.SH  

WIR FISCHEN gibt es nicht nur als Magazin und Website, sondern auch in der Social-Media-Welt: bei Facebook unter [WIR FISCHEN.SH](https://www.facebook.com/wirfischen.sh), bei Instagram unter [wirfischen.sh](https://www.instagram.com/wirfischen.sh). Auf beiden Kanälen werden laufend aktuelle Informationen, interessante Warenkunde und spannende Hintergrundgeschichten aus der Welt der schleswig-holsteinischen Fischerei gepostet, außerdem attraktive Gewinnspiele sowie leckere Fischrezepte – und das alles garniert mit schönen Fotos und Illustrationen.

Aller guten Dinge sind drei: Vor der aktuellen Ausgabe NR 03 von WIR FISCHEN sind bereits zwei weitere Ausgaben des Magazins rund um die Fischerei in Schleswig-Holstein erschienen – jeweils mit spannenden Reportagen, Porträts und Interviews, Einkaufstipps, Hintergrundinformationen und erprobten Fischrezepten. Die Ausgaben NR 01 und NR 02 von WIR FISCHEN sind noch erhältlich und können online bestellt werden unter: shop.die-seite-verlag.de

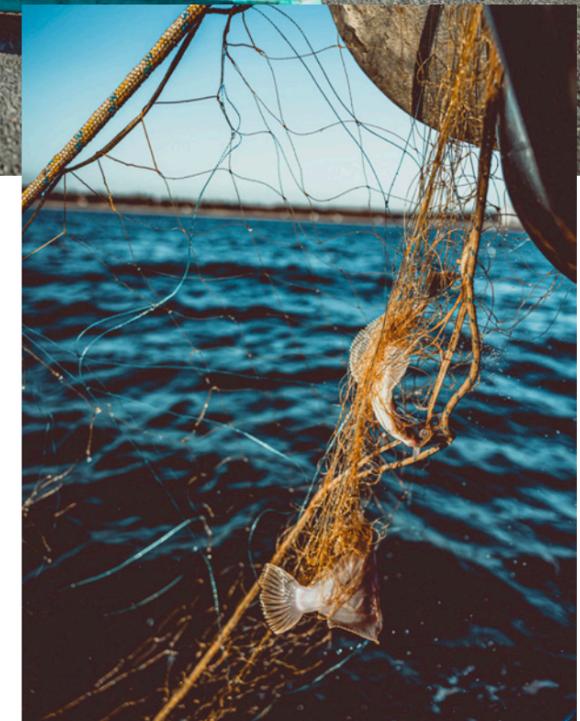


DIE KÜSTENFISCHER VON NIENDORF

EIN KILO FISCH AUF HUNDERT METER

Die Küstenfischerinnen und Küstenfischer waren lange Zeit die Könige der Nord- und Ostsee, ein Hafen ohne ihre stolzen Kutter wäre nicht vorstellbar. Doch in ihrem Reich müssen sie nicht nur mit rauer See kämpfen, sondern auch mit Fangquoten, Bürokratie und zuletzt mit exorbitant gestiegenen Spritpreisen.

Der Niendorfer Hafen bei Travemünde ist Idylle pur. Kutter und Kutterchen teilen sich die Pier mit kleinen Schaluppen und den Segelbooten der Freizeitskipperinnen und Freizeitskipper. Backbords gibt es eine Werft, daneben ein Fischrestaurant, steuerbords reihen sich kleine Buden wie Stellnetzbojen aneinander. Aus touristischer Sicht ist die Welt in Niendorf noch in Ordnung. Ist sie auch, zumindest, wenn man wie Küstenfischer Lars Hauswald wirtschaftlich auf zwei Beinen steht. „Ohne unsere Gastronomie und den Frischfischverkauf könnten wir nicht existieren“, sagt der gelernte Fischwirtschaftsmeister und Besitzer von gleich drei Fischerbooten. Er sieht sich heute als Nebenerwerbsfischer, und das ist kein gutes Gefühl für den leidenschaftlichen Seefahrer. Schon seit fünf Generationen lebt seine Familie vom Fischfang auf der Ostsee, auch sein Sohn möchte die Tradition fortführen. Ob daraus etwas wird, steht für Lars Hauswald noch in den Sternen. Aber er möchte uns seinen Alltag und seine Passion zeigen und so fahren wir mit der „Kyra Hauswald“, benannt nach seiner Tochter, an einem herrlich sonnigen Märzorgen hinauf auf die Ostsee.



500 Meter lang sind die Stellnetze, die Lars Hauswald und Detlef Herbst auslegen. Mal sehen, was drin ist.

“500 Meter Stellnetze haben wir ausgelegt, mal sehen, was der Tag bringt.“



auf hundert Meter Netz, magere Beute. Lohnt sich das überhaupt noch? „Nein“, sagt Lars Hauswald und schüttelt den Kopf. „Wirtschaftlich macht die Fischerei überhaupt keinen Sinn mehr und die exorbitant gestiegenen Dieselpreise geben uns den Rest. Für unseren Fischimbiss und den Frischfischladen müssen wir inzwischen Fisch zukaufen.“ Seine berühmte Fischfrikadelle und den Backfisch haben sie vor ein paar Jahren noch mit den eigenen Dorschen zubereitet. Heute sind sie auf atlantischen Seelachs umgestiegen. Bis auf ihn und einen Kollegen haben die anderen Niendorfer Fischerinnen und Fischer inzwischen aufgegeben, die staatliche Abwrackprämie für ihre Kutter mitgenommen und sind, wenn sie alt genug waren, in Fischerrente gegangen. Niendorf ist da kein Einzelfall. Auch weiter hoch die Küste, in Heiligenhafen und Fehmarn sieht es nicht besser aus. „Desaströs“ nennt Ulrich Elsner, Geschäftsführer der Küstenfischer Nord in Heiligenhafen, die Situation der Küstenfischerei. Und dabei sind nicht nur die Fangquoten ein Problem: „Durch

die politischen Entscheidungen wird die Schleppnetzfisherei immer mehr zurückgedrängt, die Fanggebietszonen werden ständig verkleinert und Fangverbote stetig ausgeweitet“, sagt der Chef der Heiligenhafener Fischereigenossenschaft mit heute noch 17 Mitgliedern. „Die für uns wichtigen, großen Betriebe sind weggebrochen und das ist für eine Genossenschaft, die ihren Mitgliedern eine komplette Infrastruktur für Fang, Lagerung und Vermarktung von Fisch zur Verfügung stellt, betriebswirtschaftlich nicht mehr möglich.“ Nur ihr zweites Standbein, ein Hotel, eine Fischhalle und ein Restaurant sorgen in Heiligenhafen für eine schwarze Null. Mit einem Restaurant und einem Fischfachgeschäft sichert auch die Fischereigenossenschaft Fehmarn die Existenz, nicht aber die ihrer sieben Berufsfischer und weiterer Nebenerwerbsfischer. „Auch unseren Fischern geht es nicht wirklich gut“, sagt Benjamin Schmöde, stellvertretender Vorsitzender der Fischereigenossenschaft Fehmarn. „Sie müssen sich jetzt auf Steinbutt, Scholle und Flunder umstellen, was in der Eigenvermarktung nicht so einfach ist, denn die Verbraucher wollen das Dorschfilet – da arbeiten wir aber dran.“ Mögliche Lösungsansätze sieht Ulrich Elsner in der Konzentration von Häfen und Betrieben, die bis jetzt noch in verschiedenen Strukturen organisiert sind: „Vielleicht erreichen wir mit einer länderübergreifenden Zusammenlegung auf eine Organisation mit einem einzigen Anlandehafen eine Effizienzverbesserung und können so die

Wir tuckern zu den Stellnetzen, die er und sein Matrose Detlef Herbst in der letzten Nacht aufgestellt haben. „Bis Ende März dürfen wir nicht mit dem Schleppnetz fischen, weil Dorsch und Hering noch Schonzeit haben“, erklärt Lars Hauswald während der Fahrt. „Aber Dorsch dürfen wir sowieso nur als Beifang fischen, den Hering nur noch in geringen Mengen und mit dem Schleppnetz schon gar nicht.“ Der Grund: Die Bestände der beiden „Brotfischarten“ in der Ostsee sind dramatisch geschrumpft, die EU hat die Fangquoten drastisch heruntergefahren. 2022 dürfen die Ostseefischerinnen und Ostseefischer gerade einmal 104 Tonnen Dorsch als Beifang und 424 Tonnen Hering fangen. Lars Hauswald und

seine Kollegen müssen ihre Betriebe auf Plattfische umstellen – und die wollen wir jetzt fangen. Die See wird erstaunlich kabbelig, als wir die Hafeneinfahrt verlassen. „Probleme mit Seekrankheit?“, fragt der Matrose. Haben wir nicht, alte Segler halt. Nach 20 Minuten sind wir am Ziel: „500 Meter Stellnetze haben wir ausgelegt, mal sehen, was der Tag bringt“, sinniert der Käpt'n und wirft die Netzwinde an. Langsam wird das Netz eingeholt und immer wieder mal pulen Detlef Herbst und er eine Scholle oder eine Kliesche aus den Maschen – und tatsächlich ist auch ein Dorsch dabei. Am Ende ist die Fischbütte halb voll, ungefähr fünf Kilo haben sie heute aus der Ostsee gezogen. Das sind ein Kilo Fisch



Lars Hauswald sieht sich als Nebenerwerbsfischer. Sein Geld verdient er mit dem Fischimbiss und dem Fischgeschäft.

Hier gibt es Hauswalds
leckere Fischbrötchen.
Unbedingt probieren: Das
„Fischbrötchen Spezial“
mit Fischfrikadelle,
Avocado und Rucola.

nötige Infrastruktur für die Berufsfischerei sicherstellen.“ Er fordert von der Politik, sich klare Gedanken über die Zukunft der von ihr weiterhin erwünschten Küstenfischerei zu machen. Bis dahin halten sich die Küstenfischerinnen und Küstenfischer mit diversen Förderprogrammen über Wasser. So bescheiden ihre jetzige Situation auch ist, ganz hoffnungslos ist sie nicht. Die Wissenschaft geht davon aus, dass sich Dorsch und Hering in den nächsten fünf bis sieben Jahren wieder erholen und auch Benjamin Schmöde kann sich eine Zukunft ohne Küstenfischerei nicht vorstellen: „Es wird im Norden immer eine Fischereiszenerie geben, weil sie als Kulturgut zu unserer Identität gehört. Die Frage ist nur, wie und in welcher Form, und da wird es erhebliche Veränderungen geben.“ Ob Lars Hauswald seine Flotte über die Jahre halten kann, weiß er noch nicht, aber er ist zuversichtlich: „Wird schon“, meint er und grient, während er seine herrlich duftenden Fischfrikadellen in der Küche von „Hauswalds Fischbar“ wendet.



Benjamin Schmöde ist Geschäftsführer der Fischereigenossenschaft Fehmarn und stellvertretender Landesvorsitzender des Landesfischereiverbands Schleswig-Holstein. Wir haben uns mit ihm über die Situation und Aussichten der Küstenfischerei unterhalten.

Benjamin Schmöde



Wie geht es der Küstenfischerei auf Fehmarn?

■ Benjamin Schmöde: Nicht wirklich gut. Die Fangquoten in der Ostsee wurden in den zurückliegenden Jahren drastisch reduziert oder das Fischen sogar ganz untersagt, wie für die Brotfische Dorsch und Hering. Die dürfen nur noch als Beifang angelandet werden. Hinzu kommen noch aktuelle Ereignisse, die zusätzliche, negative Effekte auf die Fischerei haben.

Wie kompensieren die Berufsfischerinnen und Berufsfischer und Sie als Fischereigenossenschaft das?

■ Die Fischereigenossenschaft macht glücklicherweise nicht nur das, was wir uns mal auf die Fahnen geschrieben haben, nämlich die Vermarktung der angelandeten Fische unserer Mitglieder. Wir betreiben in Burgstaken auf Fehmarn ein Restaurant mit Fischfachgeschäft, das uns aktuell das Überleben sichert. Für die Fischer ist das schon etwas schwieriger. Sie müssen jetzt schauen, dass sie ihre Fischerei auf andere Arten umstellen, wie zum Beispiel Plattfische, die glücklicherweise noch ausreichend in unseren Küstengewässern vorkommen.

Was bedeutet das für die Eigenvermarktung?

■ Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wünschen den filetierten Dorsch und haben aktuell noch nicht so ein großes Interesse an Plattfischen wie zum Beispiel Kliesche oder Flunder. Wir arbeiten aber daran, dass sich dies ändert.

Gibt es finanzielle Kompensationen für die Fischerinnen und Fischer?

■ Ja, es gibt die Möglichkeit der finanziellen Unterstützung über Förderprogramme des Bundes und der Europäischen Union. Die Länder Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern unterstützen ihre Fischerei ebenfalls.

„Ein fischereifreies
Schleswig-Holstein ist
für mich unvorstellbar.“

Die Beschränkungen und Fangverbote für Dorsch und Hering sollen für drei bis sieben Jahre gelten. Wie sollen die Fischerinnen und Fischer diese Zeit überbrücken?

■ Wir hoffen darauf, dass die Prognosen des Bundesforschungsinstituts zutreffen. Jetzt liegt es an uns, sprich den Erzeugergemeinschaften und Genossenschaften, mit den Fischereiverbänden und der Politik Lösungswege zu finden. Das wird mit Sicherheit nicht ganz einfach werden, aber ich bin guter Dinge, dass wir das schaffen.

Wie sehen sie die Zukunft der Berufsfischerei auf der Ostsee?

■ Schwierig, aber nicht hoffnungslos. Ich könnte mir vorstellen, dass zum Beispiel die Schleppnetz-fischerei verschwinden wird, weil sie nur bei entsprechenden Fangquoten wirtschaftlich betrieben werden kann. Es wird auch einen altersbedingten Strukturwandel geben, denn nicht nur das Alter unserer Fahrzeuge ist relativ hoch, sondern auch das der Betriebsinhaberinnen und Betriebsinhaber. Auf diesen Wegen wird uns ein gewisser Prozentsatz an Fischereibetrieben verloren gehen. Ich wage allerdings die Prognose, dass es in den norddeutschen Küstenländern immer eine Fischereiszenerie geben wird, weil sie als Kulturgut Teil unserer Identität ist. Ein fischereifreies Schleswig-Holstein ist für mich unvorstellbar.

GEBRATENER STEINBUTT

auf Bouillabaisse-Gemüse mit Belugalinsen und Sauce Rouille



Zutaten für 4 Personen

Belugalinsen

200 g Belugalinsen

Meersalz

Kräuterbrösel

4 Estragonzweige

4 Petersilienstängel

4 Kerbelzweige

4 Dillzweige

60 g Butter

100 g grobes Panko

Meersalz

Sauce Rouille

1 mittelgroße mehligte Kartoffel

2 rote Paprika

2 Knoblauchzehen

100 g Mayonnaise

100 g Joghurt

15 g Senf

½ TL Zucker

Salz

Cayennepfeffer

Weißweinessig

Kurkuma

Olivenöl

Bouillabaisse-Gemüse

1 Knollensellerie

½ Stangensellerie

1 Porreestange

1 Fenchel

4 Schalotten

1 junge Knoblauchknolle

Olivenöl

1 EL Tomatenmark

100 ml Noilly Prat

40 ml Pernod

2 l Fischfond

3 Prisen Safran

4 Thymianzweige

4 Lorbeerblätter

1 EL Pfefferkörner

1 EL gerösteter Fenchel

1 EL gerösteter Anis

Steinbutt

4 frische Steinbuttfilets à 150 g

Öl

4 Thymianzweige

4 Rosmarinzweige

Zubereitung

Belugalinsen

Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin für 10 bis 15 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Die Linsen abgießen und auf einen flachen Teller oder ein Blech ausbreiten und auskühlen lassen.

Kräuterbrösel

Die gewaschenen Kräuter klein schneiden. Butter in einer Pfanne zum Schäumen bringen. Das Panko dazugeben und so lange rühren, bis eine goldbraune Farbe entsteht. Nun leicht salzen und die Kräuter dazugeben.

Sauce Rouille

Die Kartoffel weich kochen und pellen. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und flach auf ein Backblech mit Backpapier legen. Das Ganze mit Alufolie abdecken. Etwa 20 bis 30 Minuten im Ofen backen, danach sollte sich die Haut der Paprika entfernen lassen. Anschließend alle Zutaten mixen und die Sauce Rouille mit den Gewürzen abschmecken.

Bouillabaisse-Gemüse

Sellerie, Porree und Fenchel halbieren. Die eine Hälfte in grobe Würfel schneiden. Den Rest in feine Streifen. Den Knoblauch und die Schalotten ebenfalls grob würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Dann den Knoblauch dazugeben. Nun das Wurzelgemüse unterheben, leicht anbräunen lassen und dann das Tomatenmark unterrühren. Mit Noilly Prat und Pernod ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend den Fischfond aufgießen. Die Gewürze dazugeben und das Ganze sanft köchelnd um ein Drittel einreduzieren. Den Sud anschließend abgießen, nochmals abschmecken und sanft weiterköcheln lassen. 10 Minuten vor dem Servieren die Gemüsestreifen hinzugeben und nach 5 Minuten die Linsen unterheben.

Steinbutt

Den Fisch in der Pfanne glasig braten. Die Kräuter ins Öl legen und den Fisch damit aromatisieren.

Anrichten

Am besten wird das Gericht in tiefen Tellern serviert. Zuerst das Bouillabaisse-Gemüse mit den Linsen einfüllen, den Fisch daraufsetzen und mit Kräuterbröseln bestreuen. Abschließend die Sauce Rouille verteilen.

Rezept aus dem Gogärtchen (Kampen/Sylt)
Benjamin Zehetmeier und Hannes Hampl,
www.gogaertchen.com

GOLDBUTT

Zubereitung

Goldbutt putzen. Bei Frischfisch 2–3 Tage warten, sonst verbiegt er sich und springt aus der Pfanne. Den Butt nach dem Putzen salzen, mehlen und abklopfen. In einer großen Teflon-Pfanne sanft in Rapsöl anbraten, bis der Fisch eine goldbraune Farbe hat. Anschließend auf ein Backblech legen. Speck und Zwiebeln anbraten und auf den Butt geben. Mit Butterflocken garnieren und für 3 Minuten bei 180 °C im Ofen fertig backen. ■

Zutaten für 4 Personen

4 Goldbutte im Ganzen
250 g durchwachsener gewürfelter Speck
200 g Zwiebelwürfel
250 g kalte Butterflocken
Rapsöl zum Braten
4 halbe Zitronen

■ Rezept aus der Fischdeel (Eckernförde), Torsten Schott, www.fischdeel.de



CEVICHE VON DER FLUNDER

Zubereitung

Nach dem Reinigen unter klarem Wasser werden die Flunderfilets in feine Streifen und die Schalotten in feine Würfel geschnitten. Die Chilischote und der Koriander werden gehackt. Bis auf die Limetten werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit einem Löffel vorsichtig vermengt. Die Schale der Limetten abreiben, den Saft auspressen und zum Fisch geben. Den Fisch mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und mit feinen Blattsalaten servieren. ■

Zutaten für 2 Personen

250 g Flunderfilet
2 kleine Schalotten
1 kleine Chilischote
Koriander
2 Limetten
Salz und Pfeffer



■ Rezept aus dem Restaurant Rettungsschuppen (Heiligenhafen), Hinnerk Timmermann, www.rettungsschuppen.de

KLIESCHENFILETS IM SPECKMANTEL

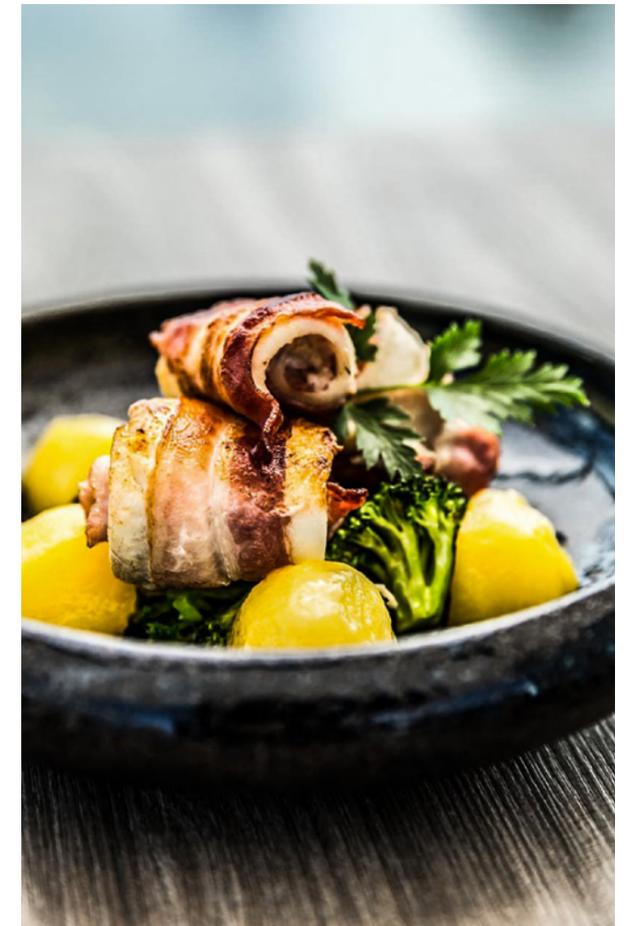
Zubereitung

Karotte, Sellerie und Porree werden zusammen mit den Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und ordentlich Salz gegeben und wie Salzkartoffeln gekocht. Den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und roh mit ein bisschen Olivenöl anbraten. Wenn der Brokkoli Farbe bekommt, die Mandelblätter dazugeben und mit rösten. Kurz vor dem Servieren ein Stück Butter hinzufügen und salzen. Die Klieschenfilets mit Bacon umwickeln und in einer Pfanne mit wenig Öl circa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Vorsicht, nicht salzen, da der Bacon salzig genug ist. ■

Zutaten für 1 Person

1 Karotte, geschält
¼ Sellerie, geschält
50 g Porree (nur das Weiße)
2 mittelgroße Kartoffeln
Salz
120 g Brokkoli
Olivenöl
20 g Mandelblätter
etwas Butter
200 g Klieschenfilets
100 g Bacon

■ Rezept aus dem Restaurant Rettungsschuppen (Heiligenhafen), Hinnerk Timmermann, www.rettungsschuppen.de



KLEINE FISCHKUNDE

Platt schnacken, platt genießen

Die Scholle: Unser bekanntester Plattfisch. Wegen ihrer rot-goldenen Punkte auf dem hellen Rücken wird sie auch Goldbutt genannt. Schmeckt von Juni bis Oktober besonders lecker – mit Speckwürfeln noch besser.

Die Flunder: Außen ist sie braun mit roten Flecken und rauer als die Scholle, aber innen genauso gut. Sie wird bis zu 55 cm lang und bis zu 20 Jahre alt. Aber dann passt sie nicht mehr in die Pfanne.

Der Glattbutt/Kleist: Er schmeckt fast wie ein Steinbutt und er kann die Farbe seines bräunlich ovalen Körpers der Umgebung anpassen – also aufpassen, dass er nicht plötzlich vom Teller verschwindet.

Die Kliesche: Sie ist einer der häufigsten Plattfische im Norden, ebenfalls mit der Scholle verwandt und schmeckt auch so. Der Unterschied: ihre markant halbkreisförmig gebogene Seitenlinie über der Brustflosse.

Die Seezunge: Sie gehört zu den ältesten bekannten Speisefischen aus der Nordsee und ist einer der delikatesten Vertreter der Plattfische. Seit Jahrtausenden wird ihr zartes, weißes Fleisch geschätzt.

Der Steinbutt: Der Edelmann unter den Plattfischen ist gut an den steinartigen Höckern auf der Oberseite zu erkennen. Wegen seines exquisiten Geschmacks ist er ein begehrter Fisch für Köche und Gourmets.

GEBRATENES FILET VON DER MEERÄSCHE

auf knusprigen Schwarzwurzeln mit Pommes Anna

Zutaten für 4 Personen

700 g Schwarzwurzeln

1 l Wasser vermischt mit 1 EL Essig oder Zitronensaft zum Säuern

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

etwas Butter für die Förmchen

100 g geklärte Butter

80 g fein geriebener Parmesan

Salz

4 runde feuerfeste Förmchen

Semmelbrösel

Salz, Zucker, Pfeffer

160-180 g Filet von der Meeräsche pro Person

etwas Mehl

Butterfett

etwas Zitronensaft

Rezept aus dem Fischers Fritz (Kiel),
Pierre Binder, www.hotel-birke.de

Vorbereitung

Die Schwarzwurzeln in kaltes Wasser legen, mit einer Bürste kräftig den Schmutz abbürsten und gründlich waschen. Am besten Handschuhe tragen, der Wurzelsaft kann die Haut verfärben. Spitzen und Stielansätze abschneiden und mit einem Sparschäler die Schale entfernen. Damit die Wurzeln ihre schöne helle Farbe behalten, werden sie sofort in das gesäuerte Wasser gelegt, so dass sie vollständig bedeckt sind. Kräftig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Wurzeln aus dem Essigwasser nehmen, in dünne Scheiben schneiden und circa 10 Minuten in dem Salzwasser bissfest kochen. Kurz mit Eiswasser abschrecken, damit sie nicht zu weich werden. Beiseitestellen. ■

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Förmchen mit Butter ausstreichen. In einer Schüssel die Kartoffelscheiben mit der geklärten Butter und dem Käse mischen und mit Salz abschmecken. Dann die Scheiben kreisförmig in die Formen einlegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C goldbraun backen. (Mit Nadel oder spitzem Messer testen, ob sie gar sind). Man kann die Formen auch mit Backpapier auslegen, dann lassen sich die Kartoffeln sicherer stürzen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Schwarzwurzelstücke dazugeben. Dann die Temperatur erhöhen und die Schwarzwurzeln schwenken, damit sie etwas Farbe annehmen. Zum Schluss ein wenig Semmelbrösel in die Pfanne streuen und langsam knusprig braten. Würzen mit Salz, Prise Zucker und etwas Pfeffer nicht vergessen. Nebenbei den Fisch erst in Mehl wenden und dann in Butterfett auf der Haut knusprig braten. In der Pfanne etwas salzen und ein, zwei Spritzer Zitronensaft auf den Fisch geben. Die Pommes Anna aus dem Ofen nehmen und stürzen. Die Schwarzwurzeln in der Mitte des Tellers anrichten, die Kartoffeln daneben stellen und den Fisch auf den Wurzeln anrichten. ■



KRÄFTIGE FISCHCONSOMMÉ

mit Safran und Anis

Zutaten für 4 Personen

Fischfond

(am besten einen Tag vorher zubereiten)

3 kg Fischgräten von weißfleischigen Ostseefischen (z. B. Dorsch, Butt)

5 l Wasser

0,5 l Weißwein

je etwas Sellerie, Fenchel, Lauch in relativ kleine Würfel geschnitten

Salz

1 Lorbeerblatt

5 Pfefferkörner

je ½ TL Senfsaat und Fenchelsaat

Consommé

1 kleiner Fenchel

1 kleine Zwiebel

etwas Butter

2-3 Fäden Safran

7 Eiweiße

Salz

Pernod oder Küstennebel (Anislikör) zum Abschmecken

800 g gemischtes Fischfilet ohne Haut, z. B. Dorsch, Meeräsche, Meerforelle, Flunder



Zubereitung

Fischfond

Die Fischgräten säubern, die Kiemen aus den Köpfen entfernen - oder die Köpfe ganz heraus nehmen. Die Gräten mit Wasser und Wein ansetzen und langsam zum Kochen bringen. Mit einer Schaumkelle den aufsteigenden Schaum entfernen. Das Salz dazu geben und wieder abschäumen. Jetzt das Gemüse dazu, alles kurz und nicht zu stark aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Jetzt durch ein Passiertuch passieren. Den Fischfond abkühlen lassen und entfetten.

Consommé

Am nächsten Tag etwas Fenchel und Zwiebel in kleine Streifen schneiden und mit etwas Butter glasig dünsten. Den Fischfond zu ⅔ auf das Gemüse geben und mit etwas Safran zum Kochen bringen. Die Eiweiße in einer großen Schüssel verquirlen und den restlichen kalten Fond dazugeben. Nun den kochenden Fischfond unter kräftigem Rühren langsam in die Schüssel zu der Ei-Fischfond-Suppe geben und untermenen. Alles wieder zurück in den Topf schütten, auf die Herd-

platte setzen und langsam unter stetigem Rühren aufkochen. Dabei gerinnt das Eiweiß, bindet die Schwebstoffe und steigt nach oben auf. Vorsichtig, am besten mit einem Kochlöffel immer schön am Boden rühren, damit nichts anbrennt. Weiter langsam zum Kochen bringen und vorsichtig aufwallen lassen. Nicht zu stark kochen! Sonst kehrt sich der Effekt um und alle Arbeit war umsonst. Nach dem Aufkochen noch etwas an der Seite stehen lassen und durch ein sauberes Passiertuch passieren. Die Fischsuppe mit etwas Salz und Pernod oder Küstennebel abschmecken. Das Wurzelgemüse in feine Steifen schneiden. Die Fischfilets würfeln und zusammen mit dem Gemüse in der heißen Brühe ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Dann sofort servieren. ■

Rezept aus dem Fischers Fritz (Kiel),
Pierre Binder, www.hotel-birke.de

GEBRATENE HERINGE



Zutaten für 1 Person

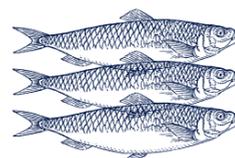
2-3 ausgekommene Heringe
Salz, Pfeffer
2 EL Mehl
Öl zum Braten
Zitronenscheiben

Zubereitung

Die Heringe waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Eine gute Menge Öl in einer Pfanne erhitzen und die Heringe darin von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Die Heringe mit Zitronen und mit Salzkartoffeln oder Kartoffelsalat servieren. ■

Tipp: Die Heringe, die nicht gegessen werden, schmecken auch hervorragend süßsauer eingelegt.

■ Rezept aus dem Restaurant Rettungsschuppen (Heiligenhafen), Hinnerk Timmermann, www.rettungsschuppen.de



EINGELEGTE HERINGE

Zutaten für 1 Person

2-3 gebratene Heringe
1 l Weinessig 5-7 %
150 g Zucker
150 g Karotten, Sellerie und andere Wurzelgemüse in Streifen geschnitten
200 g Zwiebelscheiben
80 g Meerrettichwurzel
½ TL Senfsaat
½ TL Fenchelsamen
2 Lorbeerblätter
5 Nelken
10 Pfefferkörner
Wacholderbeeren

■ Rezept aus dem Fischers Fritz (Kiel), Pierre Binder, www.hotel-birke.de

Zubereitung

Alle Zutaten ohne Heringe zusammen aufkochen lassen. Die gebratenen Heringe in eine Schüssel geben und den heißen Fond darüber gießen. Zwei bis drei Tage im Kühlschrank marinieren lassen. Dazu passt Remouladensauce und schön krosse Bratkartoffeln. ■



POCHIERTES FILET VOM OSTSEEDORSCH

mit Dijonsensauce

Zutaten für 4 Personen

Dijonsensauce

80 g Butter
50 g Mehl
1 l hellen Fischfond (oder Gemüsefond)
Salz, weißer Pfeffer
etwas Zitronensaft
150 ml frische Sahne
200 g Dijonsenf (Wer es kräftiger mag auch mehr!)

Dorsch

200 g Karotten
200 g Sellerieknolle
100 g Lauch
800 g Dorschfilet
500 ml Fischfond
etwas trockenen Weißwein
Salz, Pfeffer

■ Rezept aus dem Fischers Fritz (Kiel), Pierre Binder, www.hotel-birke.de

Zubereitung

Dijonsensauce

Die Butter in einem Topf auslassen. Das Mehl dazugeben und etwas mitschwitzen lassen. Unter Rühren mit 1 Liter Fischfond auffüllen und aufkochen lassen. Die Sauce sollte etwas auskochen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren und mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Sahne dazugeben. Heiß halten. Den Dijonsenf erst kurz vor dem Essen in die heiße Sauce mixen. Der Senf darf nicht kochen, da er sonst die Schärfe verliert.

Dorsch

Die Karotten, den Sellerie und den Lauch putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Fisch in vier Portionen teilen. Den Fischfond aufkochen und mit etwas Wein, Salz und Pfeffer würzen. Dann den Fisch mit den Gemüsestreifen darin gar ziehen



lassen. Der Fond sollte nur leicht simmern. Der Fisch ist nach wenigen Minuten gar. Auf einem Teller anrichten und die Gemüsestreifen darüber schichten. Jetzt die Sauce dazugeben und genießen. ■

FISCHFRIKADELLE

Zubereitung

Wichtig ist die Reihenfolge, in der die einzelnen Produkte verarbeitet werden. Als Erstes das Gemüse in feine Würfel schneiden. Das Fischfleisch durch den Wolf lassen und darauf achten, dass der Fisch schön kalt bleibt. Das Ei untermengen, salzen und pfeffern. Jetzt die feinen Gemüswürfel dazugeben und alles kräftig kneten. Zum Schluss die Semmelbrösel mit der Masse vermengen. Alles noch mal abschmecken. Die Frikadellen formen und in etwas Öl bei mäßiger Hitze braten, bis sie schön braun und knusprig sind. ■

Tipp: Am besten isst man dazu Remouladensauce und ein frisches Brötchen.

„Wenn Sie für den Dorsch in Senfsauce einen ganzen Fisch selbst filetieren, machen Sie doch aus den Bauchlappen köstliche Fischfrikadellen. Das geht natürlich auch mit anderem Ostseefischfleisch.“

Pierre Binder, Küchenchef im „Fischers Fritz“

■ Rezept aus dem Fischers Fritz (Kiel), Pierre Binder, www.hotel-birke.de



Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfleisch durch den Wolf gedreht
Karotten, Sellerie, Lauch, Fenchel soviel man mag in feine Würfel geschnitten
1 Ei
40 g Semmelbrösel (evtl. etwas mehr falls die Masse zu feucht ist und nicht hält)
Salz, Pfeffer
Oliven- oder Rapsöl



ZUM KRABBFISCHER GEBOREN

DIE GROSSE KUTTER-FREIHEIT



Wenn sie aus der Nordsee kommen, sind sie noch grau. Erst im kochenden Wasserkessel an Bord werden die Krabben rot.



KRABBFISCHEREI

Krabben gehören zu Norddeutschland wie Labskaus und Fischbrötchen. Aber bitte nicht die merkwürdigen Tiefseewürmer aus Island. Es muss schon das Gold der Nordsee sein – gefangen von Krabbenfischern wie Jan Möller.

Krabbenfischer wird man nicht, man wird als Krabbenfischer geboren. So wie Jan Möller aus Büsum. Er ist Fischer in der dritten Generation: „Ich bin schon als kleiner Buttje in den Ferien auf dem Kutter mitgefahren.“ Trotzdem hat er erst eine kaufmännische Ausbildung gemacht, schließlich „sollte der Jung was Vernünftiges lernen“. Aber schon im zweiten Lehrjahr hat er gemerkt, dass ein Bürojob nichts für ihn ist. Körperliche Arbeit an der frischen Luft, das steckte einfach in seinen Genen und deshalb hat er nach dem Kaufmann gleich eine Ausbildung zum Fischwirt auf dem Kutter seines Vaters absolviert. 2017 hat er den Kutter übernommen und genießt den Alltag eines Krabbenfischers immer noch: Früh aufstehen, viel Arbeit, auch Entbehrungen gehören zum Job dazu, genauso wie die Abhängigkeit vom Wetter, den Fangergebnissen und natürlich den Krabbenpreisen. „Jede Stunde und jeder Tag sind anders und es wird nie langweilig“, schwärmt Jan Möller, der keine Acht-Stunden-Tage kennt. Es kann vorkommen, dass sein Decksman und er bis zu drei Tage auf See sind. Aber das nimmt er gern in Kauf, denn er liebt die große Freiheit als sein eigener Herr auf seinem Kutter und auch das Jagdfieber, das ihn bis heute packt, wenn er die Schleppnetze ins Wasser lässt und auf fette Beute hofft. Manchmal wird er enttäuscht, aber oft auch reichlich belohnt. Dann hievt die Kurrleine die vollen Netze über die Ausleger an Deck, die Krabben werden sofort in Nord-

seewasser abgekocht und dann kühl gelagert. Nur so sind sie haltbar. Den größten Teil seiner Fänge liefert Jan Möller an die Erzeugerorganisationen und holländische Händler, die sie zum Pulen weiter nach Marokko schicken. Ein kleiner Teil wird im Fischgeschäft seiner Familie in Büsum verkauft – oder direkt vom Kutter. Ihm schmecken sie immer noch hervorragend: „Es gibt ja viele Schalentiere, aber der Geschmack der Nordseekrabbe ist schon einzigartig – und es gibt sie wirklich nur hier bei uns an der Nordseeküste.“

Aber dass die Zeiten nicht so rosig wie seine gekochten Krabben sind, weiß er als 1. Vorsitzender der Sparte „See- und Krabbenfischerei der Nordsee“ im Landesfischereiverband Schleswig-Holstein ganz genau. Deshalb hat der Verband jetzt einen „Krabbenkümmerer“ eingestellt, der sich um die Belange der fischenden Kollegen kümmert. „Wirtschaftlich wird es bei den aktuellen Fängen erst, wenn der Spritpreis bei 60 Cent pro Liter liegt“, sagt Jens Korte, der frischernannte „Krabbenkümmerer“. Zurzeit zahlen sie aber bis mehr als einen Euro pro Liter Kraftstoff. Normalerweise macht Diesel 20 bis 30 Prozent der Betriebskosten aus, jetzt würden es bis zu 60 Prozent sein und da bleibt für die Krabbenfischer nichts mehr übrig, zumal auch die Erzeugerpreise noch zu niedrig sind. Aber bei den Krabbenfischern gilt das Prinzip Hoffnung auf die Haupt-Fangaison im Sommer, mit Höhepunkt im September, Oktober. Jens Korte gibt sich vorsichtig optimistisch und glaubt an den Umschwung. Denn auch er liebt seine Nordseekrabben – am liebsten im klassischen Brötchen.



Jan Möller ist Krabbenfischer mit Leib und Seele.



KRABBENSUPPE

Zubereitung

Die Krabben in einem Topf in Walnussöl anbraten und Röstgemüse dazugeben. 250 g Butter hinzufügen und erhitzen, bis die Masse schaumig ist. Tomatenmark leicht mitrösten und mit 0,1 l Brandy (Osborne) ablöschen und flambieren. Beim Flambieren 0,1 l Sherry dazugeben und mit Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Salz, Zucker, Kümmel und Vanilleschote würzen. Kurz köcheln lassen. Dann die Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen und dann erst die Milch dazugeben. Alles eine halbe Stunde köcheln lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Leicht mit Stärke binden und mit den 250 g kalten Butterflocken aufmontieren (mit dem Pürierstab aufschlagen). Pro Person 50 g Krabben in eine Suppentasse geben, Tasse mit den Krabben erwärmen, aufgeschlagene Sahne hinzugeben und mit heißer Suppe auffüllen. Zum Abschluss mit grobem Pfeffer und Dill garnieren. ■

■ Rezept aus der Fischdeel (Eckernförde), Torsten Schott, www.fischdeel.de

Zutaten für 4 Personen

1 kg Krabben mit Schale (für die Sauce)
100 g Walnussöl
100 g Röstgemüse (weiße Zwiebelwürfel, Fenchel, Sellerie, Karotte)
250 g Butter
1 EL Tomatenmark
0,1 l Brandy (Osborne)
0,1 l Sherry Medium
6 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
Salz

Zucker
1 TL Kümmel
½ Vanilleschote, angeschnitten
2 l flüssige Sahne
2 l Milch
Stärke
250 g kalte Butterflocken
200 g Krabbenfleisch gepulvt als Einlage
100 g Sahne aufgeschlagen
grober Pfeffer
Dill

Tipp: Frisch gepulvte Krabben schmecken einfach am besten. Daher empfiehlt es sich, etwa 2 kg Krabben für das Rezept zu kaufen und gut 800 g frische Krabben zu pulpen, um etwa 200 g Krabbenfleisch zu erhalten. Die Schalen und die restlichen ganzen Krabben werden dann für die Sauce verwendet.

KLEINE KARTOFFELN

mit Kräutercreme und marinierten Krabben



Zubereitung

Kleine Kartoffeln

Die Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Mit Salz, Lorbeerblatt, angeprückelter Knoblauchzehe und etwas Kümmel würzen. Die Kartoffeln weich kochen.

Kräutercreme

Den Schmand mit den geschnittenen Kräutern, Salz, Pfeffer, Gurkenwürfeln, etwas Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Den Rest für die Krabben aufbewahren.

Marinierte Krabben

Die Krabben mit gutem Olivenöl, geschnittenem Dill, Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft und -abrieb marinieren.

Anrichten

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Kartoffeln mit den Krabben anzurichten. Entweder wie eine Ofenkartoffel: die Kartoffel einschneiden mit etwas Kräutercreme füllen und die marinierten Krabben auf der Creme verteilt anrichten. Die zweite Möglichkeit ist, die Kartoffeln der Länge nach zu halbieren auf der anderen Seite gerade abzuschneiden, damit sie nicht umkippen können. Auf der Schnittfläche die Kräutercreme verteilen und die marinierten Krabben darauf anrichten. ■

■ Rezept aus dem Restaurant Landgang (Büsum), Florian Prelog, www.landgang-buesum.de

KRABBENPULEN

- 1 Bis auf ein paar seltene dicke Exemplare, sind es meist kleine Nordseekrabben, die in den Netzen landen. Jetzt ist Fingerfertigkeit gefragt. Nichts für Grobmotoriker.
- 2 Die Krabbe an der oberen Beugung fassen und einmal nach vorne und hinten drehen, ohne die Krabbe in zwei Teile zu reißen.
- 3 Zuerst den Kopf abziehen.
- 4 Das Krabbenfleisch mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger vorsichtig umschließen und die Schwanzschale abziehen.





GANZJÄHRIG EIN GENUSS

BLAU & LECKER

DIE SYLTER MIESMUSCHELN



MUSCHELFISCHEREI



“Die Bedingungen vor Sylt sind für unsere Muschelzucht optimal.“

Das Weltnaturerbe Nationalpark Wattenmeer ist die Heimat der Sylter Miesmuschel. Bis zu 60 Tonnen werden von der Sylter Muscheln GmbH täglich in Hörnum geerntet – von der eigens angelegten Unterwasserfarm.

Sie ist blau bis blauschwarz und wird bis zu acht Zentimeter groß. Die Miesmuschel ist ein ganz besonderes Meerestier: „Eine Miesmuschel filtert bis zu vier Liter Meerwasser pro Stunde“, sagt Adriaan Leuschel, Geschäftsführer der Sylter Muscheln GmbH. Neben ihrer Bedeutung für das Ökosystem hat sie noch einen weiteren entscheidenden Vorteil, über den sich besonders der Muschelfischer freut: „Wenn sie als Larve ihren Platz gefunden hat, bewegt sie sich nicht mehr.“ Das erleichtert ihm und seinem Bruder Simon die Muschelfischerei ganz erheblich. Während der Saison fahren ihre Kutter mehrmals täglich zu ihren Muschelbänken vor Hörnum raus und kommen mit bis zu 60 Tonnen Miesmuscheln der besten Qualität zurück: „Die Bedingungen vor Sylt sind ideal und sorgen für besonders große Muscheln mit einem Fleischanteil von über 30 Prozent“, schwärmt Adriaan Leuschel.

Seine bio-zertifizierten Muscheln sind keine Wildfänge, sondern die Ernte von eigens angelegten Muschelfeldern auf ihrer 800 Hektar großen Unterwasserfarm. Zwar wächst die Zahl der Miesmuschelfans in Deutschland stetig, aber der Großteil ihrer Ernte geht immer noch ins Ausland: „Belgien zählt zu unseren größten Abnehmern, die Sylter Muscheln sind als besondere Delikatesse berühmt.“ Dort beginnt die Miesmuschelsaison bereits Anfang Juli, wenn sie am dicksten sind. Aber dürfen Miesmuscheln nicht nur in Monaten mit „R“ verspeist werden? „Das ist ein alter Spruch aus der Zeit, als es noch keine Kühl- und Transportmöglichkeiten gab“, erklärt Adriaan Leuschel. So kann man in ihrem Muschelbistro in Hörnum während der gesamten Saison frische Muscheln in tollen Variationen genießen: „Unsere Muscheln sind so zart, dass sie im Mund fast zergehen. Ich schmecke sie sofort aus allen anderen Sorten heraus.“



GEKOCHTE MIESMUSCHELN MIT RIESLING UND SAHNESAUCE

Zutaten für 1 Person

Sauce

1 Schalotte
20 g Butter
20 g Mehl
20 ml Fischbouillon
10 ml Kochsahne
1 TL Senf

Miesmuscheln

2 kg Miesmuscheln
1 Porreestange
1 Zwiebel
1 Staudenselleriestange
2 Petersilienzweige
1 Glas Riesling

Zubereitung

Sauce

Die Schalotte klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Das Mehl einrühren und eine Minute glasig dünsten. Fischbouillon angießen, die Sahne hinzufügen und solange rühren, bis die Sauce köchelt und bindet. Etwa 5 Minuten köcheln lassen und den Senf dazugeben. Falls die Sauce zu dick wird, mit etwas Bouillon aufgießen.

Miesmuscheln

Die Miesmuscheln gut abspülen. Beschädigte Muscheln aussortieren. Porree und Zwiebel in dünne Ringe, den Staudensellerie in Scheiben schneiden und die Petersilie klein hacken. Alles zusammen mit einem Glas Riesling in einen großen Topf geben. Der Topf sollte höchstens zu drei Vierteln mit Muscheln gefüllt sein.



MEDITERRANER MUSCHELSCHMORTOPF

Zutaten für 1 Person

2 EL Olivenöl
125 g magere Speckstreifen
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen geschnitten
1 kleine Karotte, gewürfelt
2 Staudenselleriestangen, in halbrunde Stücke geschnitten
150 ml trockener Weißwein
2 Dosen gewürfelte Tomaten (400 g)
1 Glas schwarze Oliven ohne Stein (115 g), abgetropft
3 Thymianzweige
1 kg Miesmuscheln
Pfeffer
400 g Tagliatelle (Bandnudeln)
evt. Chiliflakes aus der Mühle

Nun den Deckel auflegen und alles zum Kochen bringen. Dann den Deckel abnehmen und die Muscheln gut durchrühren. Den Deckel wieder drauf und erneut warten, bis der Dampf den Deckel hochdrückt. ■■■

■ Alle Rezepte von Simon Leuschel,
Sylter Muscheln GmbH (Sylt)



MUSCHELN AUS DEM OFEN

Vorgericht (15 Minuten)

Zutaten für 1 Person

1 kg Muscheln
125 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Fenchel, in Streifen
200 g Kirschtomaten
3-4 Rosmarinzweige
Ofenschale (Inhalt 2-2,5 l), Alufolie

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Miesmuscheln gut abspülen. Beschädigte Muscheln aussortieren. Die Muscheln in eine Ofenschale geben. Den Wein dazugießen. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Knoblauch anschwitzen. Die Fenchelstreifen unterrühren und innerhalb von 4 Minuten knusprig ausbacken. Tomaten und Rosmarin unterheben und noch eine weitere Minute mitbacken. Das Gemüse auf die

Muscheln legen und die Schale mit Alufolie locker abdecken. Die Muscheln im Ofen 15-20 Minuten gar ziehen lassen, bis sich alle Schalen geöffnet haben. Am Besten direkt aus der Schale am Tisch essen. ■■■

Tipp: Für echte herzhaftere Muscheln zusammen mit den Fenchelstreifen 125 g geräucherte Speckstreifen mitbacken.

Zubereitung

In einem großen hohen Kochtopf das Öl erhitzen, Speckstreifen auslassen und Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Staudensellerie dazugeben und 2 Minuten weiter anbraten. Den Wein und die gewürfelten Tomaten in den Topf gießen, Oliven und Thymian hinzugeben und zum Kochen bringen und 5 Minuten schmoren lassen. Die Muscheln überprüfen, in die Tomatensauce legen und großzügig mit Pfeffer bestreuen. Die Muscheln mit geschlossenem Deckel 8 Minuten oder bis sich alle Muscheln geöffnet haben, schmoren lassen. Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Die Muscheln aus dem

Topf nehmen, die Hälfte der Muscheln aus der Schale nehmen und beiseite stellen. Muscheln mit Schale für die Garnitur getrennt und abgedeckt mit Aluminiumfolie aufbewahren. Die Kochflüssigkeit bis auf Saucenkonsistenz reduzieren und dann das Muschelfleisch hinzugeben. Tagliatelle abgießen und die Tomatensauce unterheben. Eventuell mit Chiliflakes aus der Mühle abschmecken und die Muscheln mit Schale darauflegen. Tipp: Sie können für einen herzhaften Schmortopf den Weißwein mit Rotwein ersetzen und in die Tomatensauce eine abgetropfte Dose Linsen oder Kichererbsen (200 g) geben. ■■■



VIelfalt vor der Haustür

Es gibt wohl kaum eine Region, in der fangfrischer Fisch einen kürzeren Weg auf die Teller der Verbraucherinnen und Verbraucher zurücklegen muss, als zwischen Nord- und Ostsee. Insgesamt 46 hauptgewerbliche See- und Binnenfischereibetriebe sowie Teichwirtschaften bieten ihre Ware hier frisch oder verarbeitet direkt am Anleger, im eigenen Geschäft oder auf Wochenmärkten an.

Fänge aus der Seen- und Flussfischerei werden sogar fast ausschließlich direkt an den Endkunden, an die regionale Gastronomie oder an den Einzelhandel verkauft. Dabei ist bei den Klassikern wie Hering oder Krabbe längst noch nicht Schluss. Im Gegenteil: Im echten Norden können sich Fischfreunde über ein kulinarisches Angebot in erstaunlicher Vielfalt freuen:

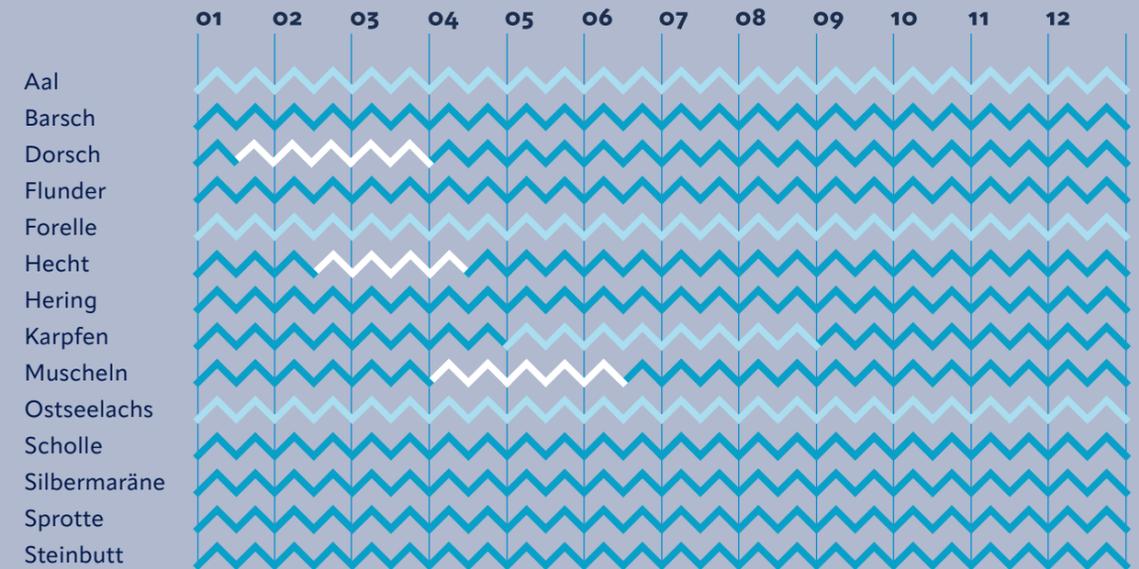
WAS?



Auch die Abgabe lebender Satz-fische, wie Barsch, Brasse oder Rotauge, ist mittlerweile ein wichtiger wirtschaftlicher Faktor für die schleswig-holsteinische Fischwirtschaft.

WANN?

FISCHKALENDER: WELCHER FISCH HAT WANN SAISON?



▬ Saison
 ▬ Wechselnde Fangzeiten
 ▬ Schonzeit*

* Schonzeiten gelten für Fischer und Angler. Über Aquakulturbetriebe sind die Fischarten auch trotz Schonzeiten ganzjährig erhältlich.

WO?

Gut zu wissen: Viele empfehlenswerte Einkaufsadressen für Fisch von schleswig-holsteinischen Fischerinnen und Fischern gibt es auch im Internet unter GUTES VOM HOF.SH. Das Direktvermarkterportal des Landes bietet einen einzigartigen Überblick über regionale Anbieter und ihr Sortiment. Auch wer Fisch von hier sucht, wird sicher fündig – aktuell sind weit mehr als 200 direktvermarktende Betriebe unter www.gutes-vom-hof.sh verortet, gelistet und verlinkt und in Wort und Bild dargestellt. Dank interaktiver Karte mit Umfeldsuche ist das Portal das perfekte Werkzeug zur Planung von Genusseinkaufstouren. Und dazu gibt's Veranstaltungstipps und eine Wochenmarkt-Übersicht, seit 2021 außerdem einen großen Bereich mit Gastronomie wie Restaurants, Bistros und Cafés, die in mindestens drei relevanten Warengruppen auf regionale Produkte setzen, sowie mit Genusshandwerksbetriebe wie Käsereien und Schlachtereien.





BESONDERE ZEITEN FÜR DIE BINNENFISCHEREI

NATURSCHUTZ MIT ZUGNETZ



Binnenfischerei ist eines der ältesten Gewerbe der Welt. Die Familie von Sabine Schwarten betreibt sie schon seit gut 900 Jahren auf den Seen der Holsteinischen Schweiz. Die Vorsitzende des Verbands Binnenfischer und Teichwirte liebt ihren Beruf, hat aber, wie alle 60 Berufskolleginnen und -kollegen, zunehmend zu kämpfen. Wir haben mit ihr gesprochen.

Ihre Familie fischt schon ziemlich lange?

■ **Sabine Schwarten:** Ja, seit rund 900 Jahren. Das hat uns ein Ahnenforscher erzählt. Unsere Familie gehört zu den Gründern von Bosau und hat schon immer im Bosauer Teil des Plöner Sees gefischt. Unser Ur-Ur-Großvater hat unsere heutigen Gewässerflächen nachweislich bewirtschaftet, die mein Cousin und ich 2001 übernommen haben.

Was ist der Unterschied zwischen Teich- und Binnenfischerei?

■ Teichwirtinnen und Teichwirte bewirtschaften ablassbare Wasserflächen und alle dort eingesetzten Fische stehen in ihrem Eigentum. In der Binnenfischerei bewirtschaften wir Seen oder Flussflächen und arbeiten mit einem Wildtierbestand. Die Fische kommen erst in unseren Besitz, wenn wir sie gefangen haben.

Sie sind aber trotzdem für das Wohlergehen der Fische verantwortlich?

■ Natürlich, die Hege und Pflege der See- und Flussfische und ihres Biotops ist unser gesetzlicher Auftrag. Das gilt aber auch für die Teichwirtinnen und Teichwirte, die das vorbildlich machen.

Mit welchem Gerät befischen Sie Ihr Revier?

■ Mit allem, was möglich ist. Das größte Erntegerät ist das Zugnetz – ein Riesenunterschied zum Schleppnetz. Wir ziehen das Netz nicht mit Motorkraft durch den See, sondern wir legen es im See aus, fahren ans Ufer und ziehen es dann in mühevoller, langwieriger Arbeit ganz langsam wieder ran. Die Fische bewegen sich mit, sammeln sich im Netz und werden frei schwimmend von uns selektiert. So können wir wesentlich schonender und nachhaltiger arbeiten, ohne die Fische zu verletzen.



Sabine Schwarten fängt alles von Aal bis Zander im Bosauer Teil des Plöner Sees.

Welche Fische können Sie aus den Binnenseen und Flüssen ziehen?

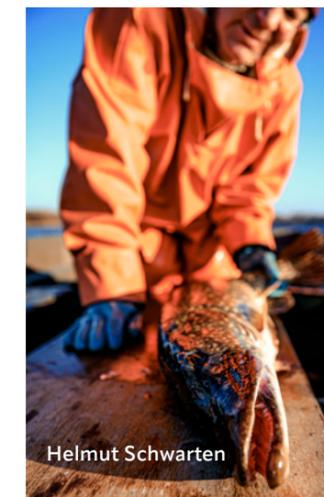
■ Eigentlich alles von Aal bis Zander. An Edel-fischen haben wir auch Hechte, Barsche, große und kleine Maränen, dazu Schleie, zum Teil Karpfen und viele Weißfischarten wie Brassen, die unseren Hauptfang ausmachen. Das hängt auch immer davon ab, was der Kormoran und die Otter uns übrig lassen. Inzwischen wurde berechnet, dass der Kormoran einen Ertragsausfall von etwa 56-62 Euro pro Jahr und Hektar verursacht. In der Teichwirtschaft kommen zu den Vögeln noch die Otter hinzu, die einen Tagesbedarf von rund einem Kilo Fisch haben.

Kann Ihr Verband da etwas tun?

■ Der Verband ist im engen Austausch mit dem Ministerium. Es ist das Bestreben des Landwirtschaftsministeriums, dass die Schäden vollumfänglich bezahlt werden. Wir warten noch auf die Regelung. Wenn nichts passiert, werden sehr viele Binnenfischer aufgeben müssen und das wird sich auf die Artenvielfalt auswirken.

Das heißt, sie leisten schon einen erheblichen Beitrag zum Naturschutz und der Arterhaltung?

■ Ja, die Erhaltung eines artenreichen Fischbestands ist unsere Aufgabe. Aber es wird schwerer und schwerer. Deswegen engagiere mich so sehr im Projekt WIR FISCHEN.SH. Denn wir müssen mehr Menschen für die Süßwasserfische aus Schleswig-Holsteins Binnenseen begeistern. Dann haben wir und auch der wenige Nachwuchs überhaupt noch eine Chance.



Helmut Schwarten

SEEN UND GESEHEN WERDEN

Was in unseren Binnengewässern herumschwimmt

Während man in schnell fließenden Bächen und Flüssen die Fische im klaren Wasser erkennen kann, sind unsere Flüsse und Seen eher undurchsichtig. Das liegt aber nicht an der Verschmutzung, sondern an den vielen pflanzlichen Lebewesen, die sich im Wasser tummeln. Davon ernähren sich unsere Binnenfische, die wiederum von den Räubern gefressen werden. Wir stellen die wichtigsten Flossenträger vor.

Der Karpfen: Er ist der wichtigste Wirtschaftsfisch in Teichen und Binnenseen bei uns im Norden. Der Karpfen gehört zu den Urahnern der Fische. Schon im Tertiär lässt er sich nachweisen. Auch unsere Altvordenen schätzten ihn in „Blau“, gekocht, oder gegrillt. Junge Leute überzeugt man am besten mit einem gegrillten Filet von den Vorzügen des echten „Holsteiner Karpfen“.



Der Flussbarsch: Der Allerweltsfisch unter den Binnenfischen ist nicht ohne: Er ist ein echter Räuber und kein kleinerer Fisch ist vor ihm sicher. Der Flussbarsch ist in ganz Europa zu Hause und sein festes, fettarmes Fleisch wird gern gegessen, denn es hat relativ wenige Gräten. Aber Achtung: Vor dem Essen kommt die Zubereitung – und das kann mühsam werden. Denn der Flussbarsch muss vorher geschuppt werden. Kenner häuten das Filet deshalb lieber.



Die Forelle: Sie ist der wichtigste Speisefisch in Deutschland. Rund 25.000 Tonnen holen allein deutsche Fischer aus ihren Seen und Teichen. Die gleiche Menge wird nochmal importiert. Die Forelle kann auf die verschiedensten Arten schnell und einfach zubereitet werden und ihr festes, weißes Fleisch schmeckt einfach nur lecker.



Die Maräne: Als eine weitere Verwandte der Forellen und Lachsfische gibt es den wohlschmeckenden Edelfisch in vielen Teichen und Seen bei uns. Fischer und Restaurants unterscheiden zwischen der kleinen Silbermaräne (10-20 cm) und der großen Edelmaräne (50-60 cm). Maränen lieben tiefe, sauerstoffreiche Seen. Für Gourmets gibt es nichts schöneres, als in einem Restaurantgarten an einem Maränensee, eine knackfrische Portion gegrillte Silbermaränen zu verspeisen.



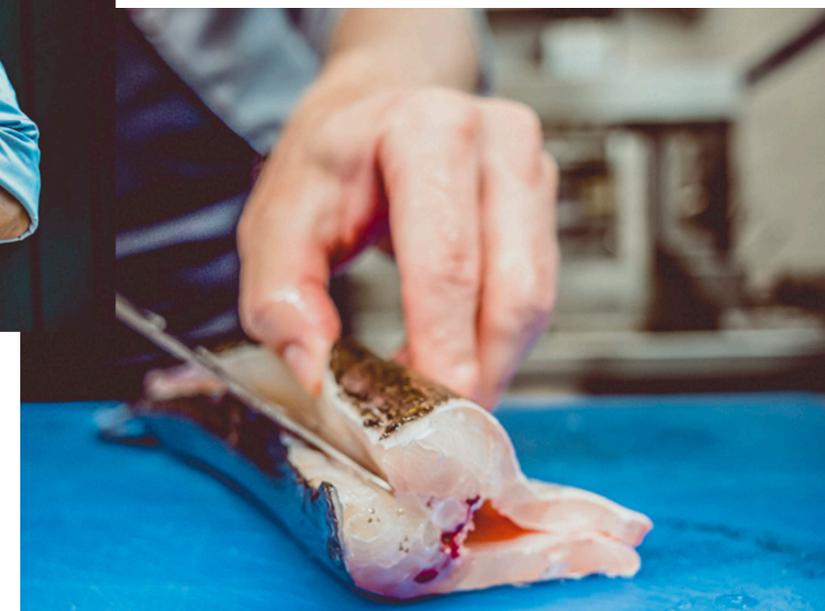
Der Hecht: Er ist ein sehr guter Jäger und lauert seiner Beute meist versteckt unter Wurzelwerk oder ufernah im Schilf auf. Der äußerst anpassungsfähige Fisch lebt im Süß- und Brackwasser und kann bis zu einer Länge von 150 cm heranwachsen. Auf dem Teller ist der Hecht häufig in Form von Klößchen zu finden, denn das schmackhafte Fleisch hat zwar eine angenehm feste Konsistenz, aber extrem viele und harte Gräten.



Der Zander: Der zur Familie der Barsche gehörende Zander ist ein empfindlicher Bursche, der hohe Ansprüche an die Qualität des trüben Wassers stellt, in dem er bevorzugt andere Fische jagt, von denen er jede Menge frisst. Deshalb wächst er sehr schnell und kann bis zu 130 Zentimeter lang und zehn Kilo schwer werden. Sein festes, weißes Fleisch ist aromatisch, fett- und grätenarm und lässt sich vielseitig zubereiten.



“Wir kochen auf Gut Immenhof bevorzugt mit regionalen Produkten – und das natürlich auch beim Fisch.“



Am Wasser zu arbeiten, zieht sich wie ein roter Faden durch den Lebenslauf von Küchendirektor Florian Ohlmann. Der 43-Jährige ist auf „Gut Immenhof“ in Malente vor allem für die Restaurants „Melkhus“ und „Rodesand“ verantwortlich.

Direkt am Kellersee gelegen erwachte das traditionsreiche „Gut Immenhof“ 2021 zu neuem Leben. Florian Ohlmann kam als gesamtverantwortlicher Küchendirektor ebenfalls Anfang letzten Jahres nach Malente, nachdem er zuvor zwölf Jahre in Düsseldorf gearbeitet hat. „Dieser Ausblick und das ganze Areal sind traumhaft. Ein wunderschöner Arbeitsplatz und Ruhepol“, schwärmt er und zerlegt weiter die frischen Fische, die er heute von Fischer Helmut Schwarzen per Boot geliefert bekommen hat. Unsere Mission: Regionale Rezepte aus dem „Melkhus“ mit ihm zubereiten. „Unsere Küche kann man als moderne Landhausküche bezeichnen, die vorrangig mit Produkten aus Schleswig-Holstein arbeitet, aber auch von überregionalen Einflüssen geprägt ist“, verrät der Küchendirektor.



GEBRATENES HECHTFILET

mit Spargelragout und Pommes carrées

— Beide Rezepte aus dem Melkhuus, (Malente) Florian Ohlmann, www.gut-immenhof.de

Zutaten für 4 Personen

1 kg weißer Spargel
 etwas Zitrone und Zucker
 5 g Stärke
 100 g Sahne
 500 g festkochende Kartoffeln
 Salz
 Olivenöl
 600 g Hechtfilet, küchenfertig entgrätet
 ¼ Bund Kerbel

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Schalen aufbewahren. Den Spargel 8-10 Minuten in Salzwasser kochen. Nach Belieben das Wasser mit Zitrone und Zucker abschmecken. Den Spargel herausnehmen, erkalten lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Spargelschalen im Kochwasser 5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und den Spargelfond mit Stärke binden. Die Sahne dazugeben und abschmecken. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Öl würzen und im Backofen bei 180 °C circa 15 Minuten backen. Den entgräteten Hecht in einer Pfanne braten. Den Spargel in der Spargelsauce erwärmen und den gehackten Kerbel dazugeben. ■



GEBACKENE HECHTKLÖSSE

mit Gemüse und Drillingen



Zutaten für 4 Personen

Hechtklöße
 500 g Hechtfilet, küchenfertig entgrätet
 350 g Sahne
 50 g Butter
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 400 ml Krustentierfond
 100 g Butter
 30 g Olivenöl
Gemüse und Drillinge
 200 g Bohnen
 200 g grüner Spargel
 200 g Karotten
 200 g Mairübchen
 600 g Drillinge

Zubereitung

Hechtklöße
 Den Hecht in kleine Stücke schneiden und kurz ins Eisfach stellen. Der Fisch sollte nur stark gekühlt aber nicht gefroren sein. In einer Moulinette oder Küchenmaschine den Fisch zerkleinern zu einer feinen, nicht stückigen, Masse. Nun Stück für Stück die Sahne dazugeben und zum Schluss die Butter. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Fischmasse mit Löffel zu kleinen Nocken abstechen und in einem Wasserbad circa 5 Minuten pochieren. Den Krustentierfond

mit Butter und Öl zusammen aufkochen. Die Fischnocken in eine Auflaufform geben und den Krustentierfond zugeben. Im Backofen circa 10 Minuten bei 180 °C backen. Dabei die Nocken häufiger mit dem Fond übergießen, so dass sie anfangen zu glänzen und leicht Farbe nehmen.

Gemüse und Drillinge
 Die Gemüse putzen und in Salzwasser blanchieren. Die Drillinge schälen und ebenfalls in Salzwasser kochen. ■

GEBRATENES SAIBLINGSFILET

mit Topinambur und Rieslingsauce



Zutaten für 4 Personen

150 ml Riesling
200 ml Fischfond
Stärke
50 g Sahne
50 g Butter
200 g Topinambur
100 g Blumenkohl
100 g Brokkoli
100 g Romanesco
100 g Flowersprouts
100 g kleine weiße Champignons
400 g Drillinge
4 Saiblingsfilet à 160 g

Zubereitung

Den Riesling in einem Topf auf die Hälfte reduzieren. Den Fischfond angießen und aufkochen. Mit Stärke leicht andicken, Sahne und Butter zugeben und abschmecken. Das Gemüse putzen und separat in Salzwasser kochen und abschrecken.

Drillinge in Salzwasser kochen. Saiblinge salzen und in einer Pfanne braten. Die Gemüse und Drillinge in einem Topf mit Butter erhitzen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und die Sauce angießen. ■

RÄUCHERAAL MIT SCHNITTLAUCH-RÜHREI

auf frischem Schwarzbrot

Zutaten für 4 Personen

250 g Räucheraal
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
300 ml Fischfond
4 Schwarzbrotsscheiben
Butter
8 Eier
¼ Bund Schnittlauch
gemischter Salat



Zubereitung

Den Räucheraal von der Haut nehmen und die Mittelgräte entfernen. Beides beiseitestellen.

Das Suppengemüse waschen, die Zwiebel halbieren und anrösten. Den Fischfond in einem Topf aufkochen, Gemüse, Zwiebel, Aalhaut und Gräten dazugeben und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und einkochen, bis der Fond etwas dickflüssig wird. Den Aal in dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Eier aufschlagen und verquirlen. Fein geschnittenen Schnittlauch zugeben und in einer Pfanne Rührei braten. Das Ei auf den Broten verteilen, den Aal darauf anrichten und den Aalfond angießen. Salat separat servieren. ■

SAIBLINGSFILET IN PERGAMENTPAPIER

Zutaten für 4 Personen

4 Bogen Pergamentpapier
Rapsöl
600 g Saiblingsfilet
200 g geschälte Kartoffeln, in hauchdünne Scheiben geschnitten
Salz
4 große Lavendelzweige
1 Fenchel, in dünne Stifte geschnitten
1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
1 Stangensellerie, in dünne Scheiben geschnitten

1 Bund Frühlingslauch, geschnitten
6 schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
8 Kirschtomaten, halbiert
1 Limone, in dünne Scheiben
100 g Butter
100 ml Weißwein
100 ml Rapsöl

Zubereitung

Pergamentpapier ausbreiten und mit Rapsöl bestreichen. Nun Saibling, Kartoffeln, Lavendel, Oliven, Tomaten und alle übrigen Zutaten nach Belieben stapeln. Weißwein und Rapsöl angießen und das Pergament wie ein Bonbon zusammendrehen. Bei 170 °C im Backofen circa 15-25 Minuten garen. Auf Tellern anrichten und am Tisch öffnen. Dazu passt frisches Baguette oder ein Risotto. ■

Rezept aus dem Restaurant Genueser Schiff, (Hohwacht) Rainer Freund, www.genueser-schiff.de



Rezepte aus dem Melkhuus, (Malente) Florian Ohlmann, www.gut-immenhof.de

AAL, IN ROTWEIN GESCHMORT



Zutaten für 4 Personen

1 kg Aal, küchenfertig abgezogen, in 8 Stücke geschnitten

12 geschälte Perlzwiebeln

100 g geräucherter Bauernspeck, in Streifen geschnitten

1 EL Zucker

500 ml Rotwein

1 kleines Stück Zimtstange

1 Thymianzweig

1 Lorbeerblatt

2 Karotten, geschält und in dicke Stücke geschnitten

4 Lauchzwiebeln, geputzt und halbiert

1 Fenchel, geviertelt und in Streifen geschnitten

12 kleine rosa Champions

Gemüsebrühe

Salz, Zucker, Muskatblütenpulver

100 g eiskalte Butterstücke

Zubereitung

Aal salzen und in einem Topf anbraten, Perlzwiebeln und Speckstreifen zugeben, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, mit dem Rotwein ablöschen. Zimtstange, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen und bei kleinster Hitze ziehen lassen, bis der Aal gar ist. Die Karotten mit den Lauchzwiebeln anschwitzen, das restliche Gemüse hinzufügen. Mit Gemüsebrühe ablö-

schen und gar köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und etwas Muskatblütenpulver abschmecken. Aalstücke aus dem Topf nehmen, die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und mit dem Stabmixer die eiskalten Butterstücke einmischen. Gemüse auf Tellern anrichten, Aalstücke anlegen und mit der Sauce nappieren. Dazu passen Bandnudeln. ■



EDELMARÄNE & RAHMSUPPE VON PETERSILIENWURZELN

Zutaten für 4 Personen

600 g Petersilienwurzel

Rapsöl

1 gewürfelte Schalotte

1 mittelgroße Kartoffel, geschält und gewürfelt

1 l Gemüsefond

200 ml Sahne

Salz, Muskatblütenpulver

120 g geräuchertes Edelmaränenfilet

glatte Petersilie



Zubereitung

Petersilienwurzel schälen und klein schneiden. In Rapsöl zusammen mit den Schalottenwürfeln und den Kartoffelwürfeln anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Weichkochen und mit der Sahne auffüllen, mit Salz und Muskatblütenpulver abschmecken, gut verrühren und durch ein Sieb passieren. Edelmaränenfilet in kleinere Stücke schneiden. Suppe in tiefen Tellern anrichten, Edelmaränenstücke einlegen und mit einem Petersilienblatt garnieren. ■

KÖNIGSPASTETE MIT FORELLENFILET & FLUSSKREBS

Zutaten für 4 Personen

1 Schalotte, in Würfel geschnitten

Rapsöl

100 g feine Karottenwürfel

100 g feine Selleriewürfel

100 ml weißer Portwein

350 ml Fischfond

1 Thymianzweig

je 400 g ausgelöste Flusskrebsschwänze und Forellenfilets

100 ml geschlagene Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatblütenpulver

100 g blanchierte frische grüne Erbsen

4 Stangen blanchierter grüner Spargel, in 3 cm lange Rauten geschnitten

4 Stangen blanchierter weißer Spargel, in 3 cm lange Rauten geschnitten

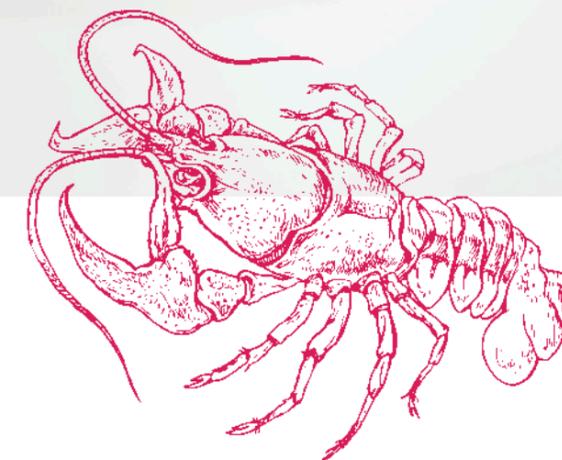
4 Königinpasteten

4 Petersilienzweige

Zubereitung

Schalotte in etwas Rapsöl anschwitzen, dann Gemüsewürfel zugeben. Mit dem Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit dem Fischfond auffüllen, Thymianzweig zugeben und bis zur Hälfte einreduzieren. Forellenfilets in kleine Stücke schneiden und in Rapsöl anbraten. Herd ausstellen, Fisch in der Pfanne ziehen lassen. Krebsschwänze vorsichtig in einer zweiten Pfanne erwärmen. Geschlagene Sahne unter den Fischfond rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblütenpulver abschmecken. Erbsen zugeben, vorsichtig aufkochen. Beide Spargelsorten kurz blanchieren. Pasteten kurz im Ofen bei 175 °C erhitzen. Alles auf den Tellern arrangieren und mit Petersilie garnieren. ■

■ Alle Rezepte aus dem Restaurant Genueser Schiff (Hohwacht), Rainer Freund, www.genueser-schiff.de



GEBRATENER GANZER FLUSSBARSCH, GEFÜLLT

Zutaten für 4 Personen

4 Flussbarsche à 300 g, ausgenommen und geschuppt
 4 Thymianzweige
 1 Rosmarinzweig
 1 Bund Blattpetersilie
 Salz
 Mehl
 Rapsöl
 Butter
 1 Limone
 4 frische Salbeiblätter

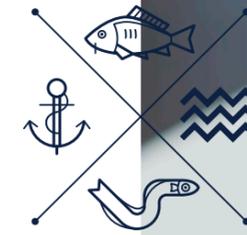
Zubereitung

Flussbarsche mit den Kräutern füllen, salzen und mehlieren. In Rapsöl anbraten, wenden, dann die Temperatur kleiner stellen.
 Butter in einem Topf erhitzen, Limonensaft und Salbeiblätter zugeben. Der Flussbarsch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt.
 Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Fischtellern anrichten, Salbeibutter in einer Sauciere separat reichen. ■

■ Rezept aus dem Restaurant Genueser Schiff (Hohwacht), Rainer Freund, www.genueser-schiff.de

ZANDERFILET IN THYMIANKRUSTE

■ Rezept aus dem Restaurant Genueser Schiff (Hohwacht), Rainer Freund, www.genueser-schiff.de



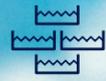
Zutaten für 4 Personen

1 Bund Thymian
 Semmelbrösel
 120 g Muskatkürbis
 1 Stück Ingwer, walnussgroß
 Meersalz
 Rapsöl
 1 Schalotte, fein gewürfelt
 2 Scheiben geräucherter Bauchspeck
 160 g grüne Linsen (Lentilles de Puy)
 500 ml Hühnerbrühe
 1 Lorbeerblatt
 1 kleines Stück Zimtstange
 Balsamicoessig
 Oliven
 Salz, Zucker
 400 g Zanderfilet
 Mehl
 2 Eier
 Kürbiskernöl

Zubereitung

Thymianblätter abzupfen und trocken in einer Pfanne anrösten, mit Semmelbröseln vermischen. Muskatkürbis schälen, mit geraspeltetem Ingwer, Meersalz und Rapsöl in Alufolie einpacken. Mit einem Zahnstocher 3-4 Löcher in das Paket stechen. Bei 180 °C im Backofen circa 20-25 Minuten garen. Auspacken und in circa 3 cm große Würfel schneiden.
 Schalottenwürfel und fein gewürfelten Bauchspeck anschwitzen, Linsen dazugeben und mit Hühnerbrühe ablöschen. Lorbeerblatt und Zimtstange zugeben und kochen, bis das

Gemüse leicht bissfest ist. Lorbeerblatt und Zimtstange aus den Linsen entfernen und mit Balsamicoessig, Oliven, Salz und Zucker süßsauer abschmecken. Zanderfilets salzen, mehlieren, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Thymianbröseln panieren. In Rapsöl von jeder Seite circa 2 Minuten goldbraun braten. Linsen auf einem Teller anrichten. Kürbiswürfel anlegen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Zanderfilets auf die Linsen setzen. ■



GARNELEN VON DER KIELER FÖRDE



DER AQUAMAN UND DIE WEISSEN TIGER

Im Gegensatz zu unseren skandinavischen Nachbarn steht die moderne Aquakultur bei uns in Norddeutschland noch am Anfang. Eine Firma ist allerdings schon ganz weit vorn: „Förde Garnelen“ aus Kiel.

Traditionelle Aquakultur beherrscht Schleswig-Holstein schon seit Jahrhunderten, wie die Erfolge aus Muschelzucht und Teichwirtschaft belegen. Die moderne Aquakultur aber züchtet Meeresgetier, das so bei uns nicht heimisch ist. Wie zum Beispiel Dr. Bert Wecker, der in seiner Firma „Förde Garnelen“ 25 Gramm schwere Tiger züchtet: die auch in Deutschland beliebten White Tiger Garnelen. Rund 25.000 Tonnen Garnelen verzehren deutsche Feinschmeckerinnen und Feinschmecker pro Jahr. Die meisten Garnelen kommen allerdings tiefgefroren aus Zuchtbetrieben in Fernost oder Südamerika. Das will Bert Wecker mit seinen frischen Förde Garnelen anders machen: Sein Team und er züchten die beliebten tropischen Weißfuß-Garnelen an einem äußerst ungewöhnlichen Ort: neben einem Klärwerk. „Der Standort ist ideal, denn hier dürfen wir sauberes Ostseewasser entnehmen und wir nutzen die Abwärme aus dem Klärwerk, um ideale Wachstumsbedingungen für die Garnelen zu schaffen“, erklärt Bert Wecker. Um die Kreislaufwirtschaft perfekt zu machen, werden die Hinterlassenschaften der Tierchen direkt nebenan im Klärwerk wieder gereinigt. Das Kerngeschäft des Unternehmers ist der Bau von Schau-Aquarien, zum Beispiel in den Sealife-Centern oder im Tropenaquarium von Hagenbeck. Ihre Technologie haben die Aquarienbauer auf die Fischzucht übertragen und sind 2015 zu den Garnelen gekommen. „Hier in Strande produzierte bereits jemand Garnelen, da sind wir dann mit eingestiegen und nutzen jetzt unsere eigene Technologie zur Zucht“, sagt der Meeresbiologe. In großen, unterteilten Becken, gefüllt mit 30 Grad warmem Salzwasser, stehen Gestelle, in denen die Garnelen umherwuseln. „Das sind unsere Garnelenhochhäuser mit denen wir die Mangrovenwälder nachahmen, der natürliche Lebensraum der Tiere“, erklärt Bert Wecker.



Anfangs wiegen die Winzlinge nur drei Milligramm, werden sie größer, kommen die Hochhausbewohner in das nächste Abteil. Im letzten ist nach 150 Tagen Endstation. Dort werden die weißen Tiger schonend mit Strom getötet und im Großhandel, Supermarkt, in der Gastronomie oder über den Onlineshop vertrieben. Die Qualität ist außerordentlich hoch: „Unsere Garnelen wachsen ohne Antibiotika artgerecht auf, werden schonend getötet und kommen sofort in die Kühlkette. Deshalb brauchen wir auch keine konservierenden Zusatzstoffe und können ein hochwertiges, stets frisches Produkt liefern.“ Vier bis fünf Tonnen pro Jahr produziert „Förde Garnelen“ zurzeit, es sollen mal 50 werden. Die Nachfrage ist groß, auf bis zu 1.550 Tonnen pro Jahr schätzt das Alfred-Wegener-Institut den Bedarf an frischen Garnelen der Art *Litopenaeus vannamei*. Gute Chancen also für den Aquaman aus Kiel.

Regionale Garnelen sind zwar keine Neuheit, aber noch immer eine Seltenheit. Dr. Bert Wecker ist einer der Unermüdlchen.

YOU'RE MY BABYLACHS, I'M YOUR BABYSTÖR

Aquakultur in Schleswig-Holstein

Die Aquakultur unterscheidet zwischen der Teichwirtschaft, geschlossenen Kreislaufanlagen, Durchflussanlagen und Netzgeheganlagen, die in natürlichen Gewässern verankert werden. Etwa 17 Arten werden in 31 Aquakulturbetrieben in Schleswig-Holstein produziert. Wir stellen fünf ausgewählte Arten vor.

Der Stör: Störe sind große bis sehr große Knorpelfische. Die größten, wie der „Beluga“, können über 6 Meter lang und mehrere 100 Kilogramm schwer werden. Kleine Knochen- schilde, die sich vom Kopf in Richtung Schwanzflosse auf der Haut in schmalen Streifen aneinanderreihen, machen den Stör unverwechselbar. Er wird in Fischteichen vorwiegend für seinen Kaviar gezüchtet, aber auch sein Fleisch wird immer beliebter.



Die Lachsforelle: Zoologisch gesehen gehören Forellen zur Gruppe der lachsartigen Fische, den sogenannten Salmoniden. Die Bezeichnung „Lachsforelle“ ist jedoch keine biologische, sondern eine Handelsbezeichnung für große, über 1,5 kg schwere Regenbogenforellen, die sowohl Süßwasser als auch Salzwasser mögen. Sie ist eine unserer beliebtesten Fische und wird zum Beispiel in der Kieler Förde und im Nord-Ostsee-Kanal in Aquakultur gezüchtet. Ihr köstliches, zartrosa Fleisch ist fetter als das einer Forelle, aber magerer als Lachsfleisch.



Die Schleie: Sie gilt in der Teichwirtschaft als Nebenfisch in der Karpfenzucht und als wichtiger Besatzfisch für die Gewässer der Angelvereine. Die Schleie ist ein geschätzter Speisefisch und ist oft schmackhafter als der Karpfen. Ihr Fleisch ist fest und fettarm.

Die Miesmuschel: Sie ist die am häufigsten vorkommende Muschelart im Wattenmeer der Nordsee. Mit ihren dichten Beständen hat sie eine enorme ökologische Bedeutung: Eine einzige drei Zentimeter lange Muschel filtert bis zu vier Liter Wasser in der Stunde und sortiert dabei Plankton und andere Schwebstoffe heraus. Den Menschen schmeckt sie am besten in einer Weißwein- oder Tomatensauce.



White Tiger Garnelen: Es gibt sie eigentlich nicht bei uns, denn es ist ihnen viel zu kalt hier. White Tiger Prawns sind in Südamerika heimisch. Sie werden bis zu 23 cm groß und sind Riesen gegen unsere Nordseekrabben. Ihr Fleisch schmeckt herrlich aromatisch und kann gegrillt, gekocht, gedünstet oder in der Pfanne kurz gebraten werden. Deutsche White Tiger Garnelen werden unter anderem in Kiel gezüchtet.



SPAGHETTI MIT FRISCHEN GARNELEN UND PAK CHOI



Zutaten für 2 Personen

- 200 g Vollkorn-Spaghetti
- 2 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Pak Choi
- 10 Cherrytomaten
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Kokosöl
- 150 g frische Garnelen, geschält, entdarnt
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken
- etwas Sesam

Zubereitung

Spaghetti in kochendem Salzwasser etwa 8 - 10 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Kokosöl in der Pfanne erhitzen.

Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Frische Garnelen, Pak Choi und Tomaten dazugeben und 5 Minuten andünsten. Mit Limettensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Nudeln auf Tellern anrichten, Garnelen mit Pak Choi darübergeben und mit Petersilie, Sesam und Chiliflocken bestreut servieren. ■

Rezept von der HanseGarnelen AG (Glückstadt), www.hansegarnelen.de

FÖRDE GARNELEN UND PFAFFENSTÜCK VOM BAUERNHUHN

mit Kräuter-Risotto



Zubereitung

Kräutersauce

Zwei Drittel der Kräuter in Salzwasser für 2 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken. In einer Moulinette die Kräuter zu einer feinen Paste mixen. Die restlichen Kräuter zum Dekorieren verwenden. Den Weißwein auf die Hälfte einkochen, dann Zitronensaft zugeben und nochmals um die Hälfte einkochen. Dann mit einem Stabmixer die Butter und das Olivenöl einmischen. Mit etwas Stärke andicken. Mit Salz, Zucker und Pfeffer die Sauce abschmecken.

Risotto

Die Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, den Reis zugeben und anschwitzen, bis er glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und einkochen, mit 600 ml

Wasser auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und langsam köcheln lassen. Sobald der Reis gar ist, geriebenen Parmesan und Mascarpone unterheben und kurz vor dem Servieren die Kräuterpaste einrühren.

Förde Garnelen und Pfaffenstück

Die Garnelen und die Pfaffenstücke in einer Pfanne anbraten.

Anrichten

Risotto abschmecken und auf einem Teller anrichten. Garnelen, Pfaffenstücke, Parmesan und restliche Kräuter darauf drapieren und die Sauce drumherum angießen. ■

■ Rezept aus dem Melkhuus (Malente), Florian Ohlmann, www.gut-immenhof.de

Zutaten für 4 Personen

Kräutersauce

¼ Bund Petersilie

¼ Bund Kerbel

¼ Bund Estragon

300 ml Weißwein

100 ml Zitronensaft

100 g Butter

20 g Olivenöl

5 g Stärke

Salz, Zucker, Pfeffer

Risotto

1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten

Olivenöl

300 g Risottoreis

100 ml Weißwein

1 Lorbeerblatt

50 g geriebener Parmesan

50 g Mascarpone

Förde Garnelen und Pfaffenstück

20 Förde Garnelen, geputzt

20 Pfaffenstück (alternativ 1 Hühnerbrust)

Anrichten

50 g Parmesan, gehobelt



Zutaten für 4 Personen

50 g Zwiebelwürfel

20 g Knoblauch in Scheiben

3 EL Olivenöl

100 g Karotten

100 g Selleriewürfel

200 g Reisgemisch (½ Weizengrütze grob, dunkel und Hartweizen, ⅔ Vollkorn-Parboiled-Reis)

Salz

⅛ g Safranfäden

50 g Butter

600 g Gemüsfond

100 g frische Erbsen

4 Förde Garnelen

500 g Kieler Lachsforellenfilet mit Haut

1 Rosmarinweig

500 g Kieler Miesmuscheln

200 ml Weißwein

Kräuter nach Belieben (z. B. Selleriewürfel, Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Zubereitung

Zwiebeln und ein Drittel des Knoblauchs in 2 EL Olivenöl anschwitzen und Gemüse – ausgenommen die Erbsen – dazugeben und mitschwitzen lassen. Reisgemisch dazugeben und eine Prise Salz, Safran und Butter dazugeben. Fond aufgießen und einmal aufkochen lassen. Deckel auf den Topf setzen, leicht köcheln und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reisgemisch aufgenommen worden ist. Frische Erbsen dazugeben, mit Salz abschmecken.

Garnelen und Lachsforellenfilets mit Rosmarin und dem zweiten Drittel des Knoblauchs braten, Muscheln waschen.

■ Rezept aus der Fischdeel (Eckernförde), Torsten Schott, www.fischdeel.de

KIELER FÖRDE PAELLA



Den restlichen Knoblauch in einem Topf in 1 EL Olivenöl leicht anbraten. Die Muscheln und eine Prise Salz hinzugeben. Einmal stark angehen lassen und mit Weißwein ablöschen. Deckel drauf und Muscheln durchschütteln, bis sie durch den Dampf aufgehen. Anschließend alles mit Muschelfond zum Reisgemisch geben, sanft unterheben, die Kräuter einstreuen und abschmecken. Zum Schluss die Garnelen und das Lachsforellenfilet auf dem Reisgemisch mit den Muscheln anrichten. ■

GRAVED LACHSFORELLE (dauert 3 Tage)

Rezept von der Kieler Lachsforelle (Kiel), www.kieler-lachsforelle.de

Zutaten

2 dickfleischige Lachsforellenfilets
4 EL brauner Zucker
4 EL grobes Salz
grober Pfeffer
1 Bund Dill
etwas Petersilie

Tipp für Fortgeschrittene:

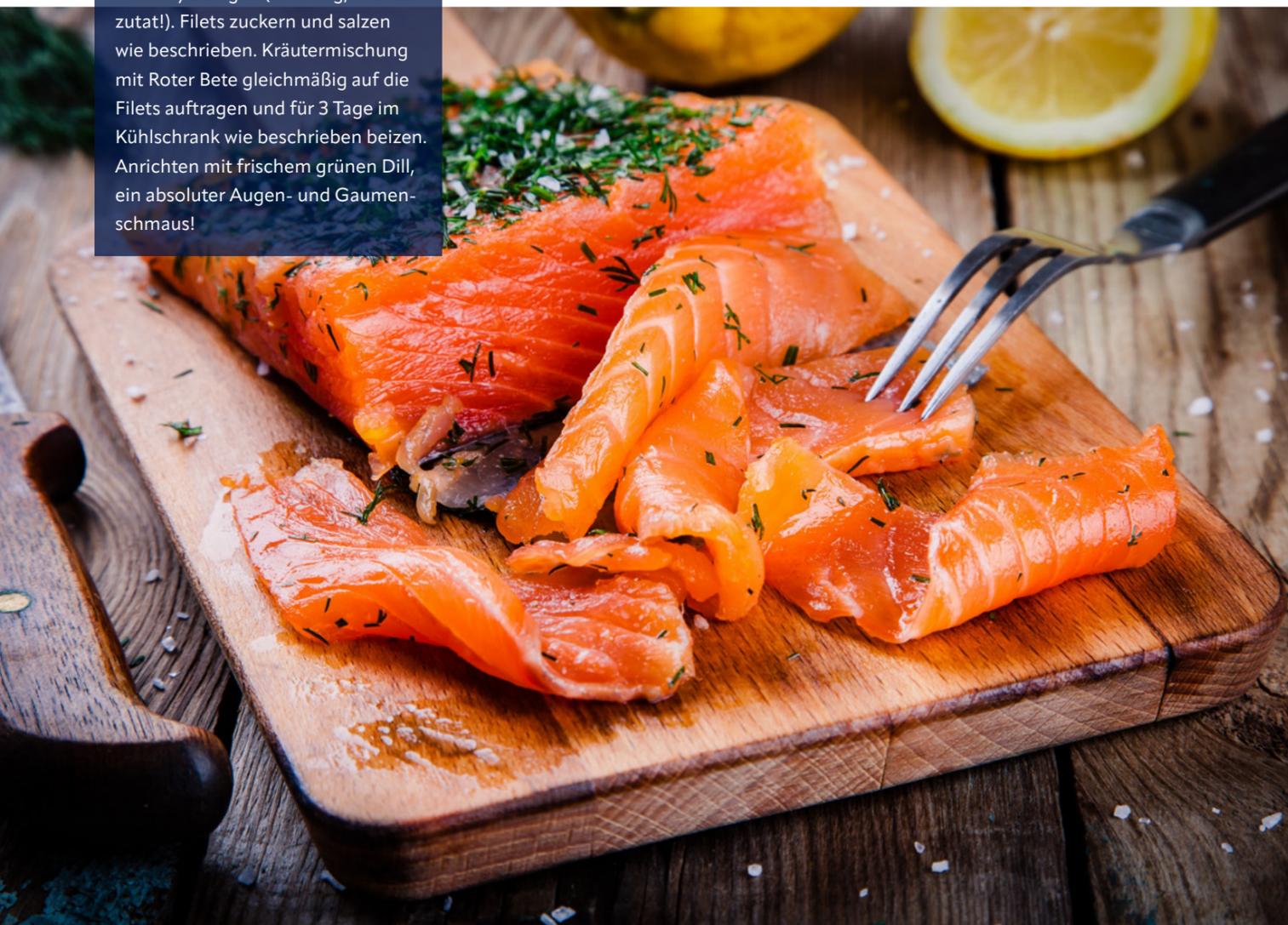
Graved Lachsforelle mit Roter Bete – Rote Bete schälen und darauf achten, dass sie ganz sauber ist! Dill, Petersilie und Pfeffer mit frischer geraspelter Roter Bete mischen (Pro Filetseite 1 ganze Rote Bete) und einen guten Schuss Wodka oder Whiskey zufügen (Achtung, Geheimzutat!). Filets zuckern und salzen wie beschrieben. Kräutermischung mit Roter Bete gleichmäßig auf die Filets auftragen und für 3 Tage im Kühlschrank wie beschrieben beizen. Anrichten mit frischem grünen Dill, ein absoluter Augen- und Gaumenschmaus!

Zubereitung

Forellenfilets flächendeckend mit braunem Zucker, grobem Salz, viel grobem Pfeffer, sehr viel Dill und etwas Petersilie bestreuen. 2 Filethälften auf den Fleischseiten aufeinander in eine nicht zu flache Schüssel legen (der Fisch entwässert und es bildet sich Flüssigkeit in der Schüssel!). Alles drei Tage bei 8 °C im Kühlschrank aufbewahren.

Den Fisch täglich wenden, dabei den ausgetretenen Saft in der Schüssel bei den Filets belassen (ggf. Handschuhe benutzen).

Nach drei Tagen die fertig gebeizten Forellenfilets aus der Schüssel nehmen, Flüssigkeit abgießen, Filets auf der Fleisch- und Hautseite sehr gut abspülen und trockenreiben. Jetzt können die Gräten relativ einfach gezogen werden. Schlussendlich mit wenig grobem Pfeffer und nach Belieben viel Dill bestreuen. Im Kühlschrank ist er 3 Tage haltbar. Vakuumiert und eingeschweißt kann er beispielsweise auch in Portionen gefrostet werden. Zum Anrichten dünn aufschneiden und zu gebuttertem Schwarzbrot reichen. ■



GEBRATENE LACHSFORELLE

mit Dillschaum auf Tomatenrisotto

Zubereitung

Tomatenrisotto

Kirschtomaten vierteln und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Schalottenwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen, dann den Risottoreis dazugeben und mit 50 ml Weißwein ablöschen, den Vorgang dreimal wiederholen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und den Reis unter ständigem Rühren und mit offenem Kochtopf bissfest kochen.

Tomatenmark und die getrockneten Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf von der Hitze nehmen. Vor dem Servieren Butter und Parmesan vorsichtig unter das heiße Risotto rühren.

Dillschaum

Schalottenwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit dem Fischfond auffüllen. Das Ganze für circa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Den Saucenansatz mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein Küchensieb geben und wieder kurz aufkochen lassen, danach direkt die Hitze reduzieren. Crème fraîche und den Dill unter die Sauce rühren. Mit dem Saft einer ¼ Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren die kalte Milch in die Sauce geben und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Lachsforelle

Das Lachsforellenfilet in vier gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl auf der Hautseite scharf anbraten, nach etwa zwei Minuten das Filetstück kurz drehen und von der Hautseite für eine Minute anbraten. Die Filets auf einem Backblech bei 140 °C für 10 Minuten gar ziehen lassen.

Anrichten

Das Risotto in einen tiefen Pastateller geben und den Dillschaum rundherum anrichten. Die gebratene Lachsforelle mittig auf das Risotto setzen und mit zwei Dillspitzen garnieren. ■

Rezept aus dem Restaurant Margaretental (Kiel), Tade Assel, www.margaretental.de



Zutaten für 4 Personen

Tomatenrisotto

10 Kirschtomaten am Strunk
6 getrocknete Tomaten in Öl
1 Schalotte, fein gewürfelt
30 ml Olivenöl
250 g Risottoreis
150 ml Weißwein
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
30 g Butter
50 g Parmesan oder Pecorino, sehr fein gerieben

Dillschaum

1 Schalotte, gewürfelt
2 EL Olivenöl
80 ml Weißwein
250 ml Fischfond
2 EL Crème fraîche
¼ Bund frischer Dill, fein gehackt
¼ Bio-Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer
15 ml kalte Milch

Lachsforelle

700 g frisches Lachsforellenfilet
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl

Anrichten

8 Dillspitzen als Garnitur

HEISS GERÄUCHERTE LACHSFORELLE

mit Sauerrahm, Gierschsalat und Löwenzahnsalz

Zutaten für 2 Personen

Lachsforelle

300 g heiß geräucherte Lachsforelle

100 g Sauerrahm

½ Zitrone, Saft und Abrieb

Salz, Pfeffer

Schnittlauch mit Blüten

Gierschsalat

1 Salatherz

1 Bund Giersch

2 EL naturtrüber Apfelsaft

1 TL brauner Zucker

1 Prise Salz

1 TL Senf

100 ml Distelöl

Löwenzahnsalz

6 gelbe Löwenzahnblüten

50 g grobes Salz

Zubereitung

Lachsforelle

Die Hälfte der geräucherten Forelle zerkleinern und mit Sauerrahm, Zitronenabrieb- und Saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blüten vom Schnittlauch trennen und beiseite stellen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Fisch geben. Die andere Hälfte des Fisches in schöne Würfel schneiden.

Gierschsalat

Den Salat in feine Streifen schneiden und mit den gezupften Gierschblättern in eine Schüssel geben. Für das Dressing Apfelsaft, Zucker, Salz und Senf in einen hohen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab mixen und langsam das Distelöl hinzugeben, bis eine cremige, nicht zu dicke Konsistenz erreicht ist. Abschmecken und etwa 3 EL zum Salat geben.

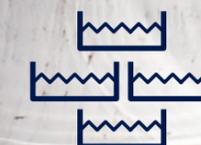
Löwenzahnsalz

Die Blätter ablösen und mit dem Salz mischen. In einem Mixer kurz klein mixen. So verteilt sich das Aroma und die Farbe besser. Auf einem Blech ausbreiten und einen Tag trocknen lassen. Am nächsten Tag nochmals zerkleinern, falls sich Klümpchen gebildet haben, und in ein luftdichtes Glas füllen. Hält sich so mehrere Monate.

Anrichten

Fisch und Salat auf einem Teller anrichten und mit Löwenzahnsalz und Schnittlauchblüten anrichten. ■

Rezept von „Ute im Bikini“ (Kiel), Nele Witt, www.ute-im-bikini.de



FÜHRERSCHEIN FÜR EINEN STÖR



Der Stör ist ein Fisch, den Laien höchstens aus Dokumentarfilmen kennen und ihn im Kaspischen-, Asowschen- oder Schwarzen Meer verorten. Dabei lebt er auch bei uns, mitten in Schleswig-Holstein, in den Teichen der Fischzüchter Christina und Thilo Kortmann – und sie sagen: „Stör ist mehr als nur Kaviar.“

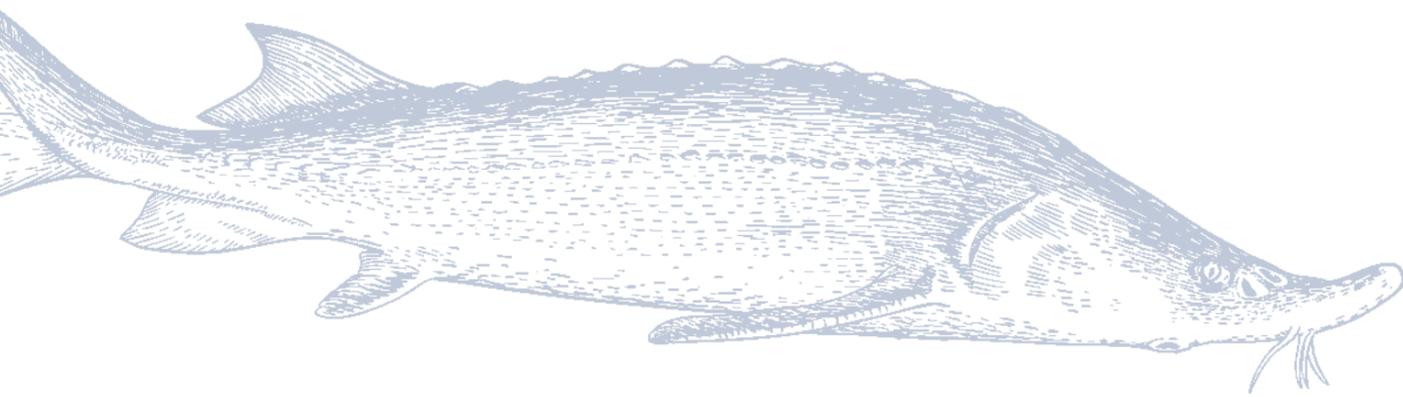
Nur von oben kann man das ganze Ausmaß der Teiche begreifen, in denen unter anderem auch die Störe der Familie Kortmann leben.

„Da schwimmen die Führerscheine meiner Kinder“, sagt Thilo Kortmann und deutet auf einen seiner Teiche. Im naturtrüben Wasser ist zwar nichts zu sehen, aber er versichert, dass dort die zwei Störe seiner elf- und dreizehnjährigen Töchter aufwachsen. Weibchen natürlich, denn nur die liefern den begehrten Kaviar, dessen Erlös die Fahrerlaubnis des Nachwuchses finanziert. Wie kommt man darauf, so ein exotisches Tier wie den Stör zu züchten? „So exotisch ist der gar nicht“, antwortet Christina Kortmann. „Früher schwammen die Europäischen Störe auch in unseren Gewässern.“ Vor 16 Jahren haben die Kortmanns die mehr als 100 Jahre alte Fischzucht in Hohenwestedt bei Neumünster übernommen und wollten es anders machen. So haben sie sich für den Stör entschieden: „Ein relativ anspruchsloser Fisch, den man auch hier oben im Norden unter Naturbedingungen gut halten kann.“ Seit einigen Jahren vermarkten die beiden gebürtigen Süddeutschen erfolgreich ihren Kaviar, aber zunehmend auch das weiße, feste und echt leckere Störfleisch. Auf rund 18 Hektar sind die 60 Teiche verteilt, in denen die Kortmanns nicht nur diverse Störarten, sondern auch allerlei Forellen, Saiblinge und andere kaltblütige Flossenträger als Besatz- und Speisefische züchten. Deren Fleisch wird frisch



oder im eigenen Ofen geräuchert, direkt im Hofladen verkauft oder an Restaurants geliefert. Und da kommt, zumindest beim Stör, einiges zusammen: Bis zu 40 Kilogramm und anderthalb Meter messen die größten Exemplare in der Kortmannschen Zucht. Zum Beweis steigen Thilo Kortmann und sein Azubi Constantin mit dem Netz in einen Teich und fischen einige Riesen zusammen. Einen von ihnen wuchtet der Chef mit Mühe aus dem Wasser und zeigt uns seinen ganzen Stolz. Aber es dauert,

bis die Fische diese Größe erreichen: „Bis zu zehn Jahre brauchen die weiblichen Störe zur Schlachtreife, erst dann können wir den Rogen ernten.“ Zehn Prozent des Schlachtgewichts entfallen auf die kostbaren Fischeier, die im Hofladen und im Online-Shop als „Holstenkaviar“ verkauft werden – für ungefähr die Hälfte dessen, was für russischen Kaviar aufgerufen wird. Gibt es Qualitätsunterschiede? „Kann ich nicht sagen, ich kenne mich mit Kaviar nicht aus“, antwortet Thilo Kortmann und grinst.



STÖRFILET AUF GEMÜSEBETT



Zutaten für 2 Personen

1 Zucchini
2 rote Zwiebeln
2 gelbe Paprika
100 g Cocktailtomaten
50 g Champignons
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zitronenscheiben
Thymianzweige
150-200 g Störfilet

Rezept von der Fischzucht Kortmann (Hohenwestedt), Christina Kortmann, www.fischzucht-kortmann.de

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Gemüse in große Würfel schneiden und in die Auflaufform füllen. Mit Olivenöl übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen. Die

Störfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüsebett legen. Mit Zitronenscheiben und Thymian bedecken und für 45 Minuten im Ofen garen. ■■■

STÖRSPIESSE MIT ROTE-BETE-SALAT

Zutaten für 4 Personen

Störspieße

1 kg Störfilet
6 EL Öl
1 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
2 TL Ahornsirup
etwas Thymian und Rosmarin
Salz, Pfeffer

Rote-Bete-Salat

1 Schalotte
1 reife Birne
500 g Rote Bete, geschält
100 g Ziegenkäse
1 TL flüssiger Honig
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Wasser
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
30 g Walnüsse
10 g Pinienkerne

Zubereitung

Störspieße

Das Störfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Aus Öl, Sojasauce, Zitronensaft, Ahornsirup, Thymian, Rosmarin sowie Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und den Fisch über Nacht darin einlegen. Den marinierten Stör am besten auf Doppelspieße stecken, damit der Fisch fest sitzt und dann bei nicht zu starker Hitze braten oder grillen.

Rote-Bete-Salat

Schalotte, Birne und Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Den Ziegenkäse zerbröseln und bis auf einen kleinen Teil zum Salat geben. Honig, Senf, Wasser, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem sämigen Dressing verrühren. Walnüsse und Pinienkerne kurz ohne Fett in der Pfanne anrösten und zum Salat geben. Das Dressing untarrühren und etwas ziehen lassen. ■■■



Zubereitungstipp:

Das feste, weiße Störfleisch schmeckt hervorragend und hat einen entscheidenden Vorteil: Es gibt keine Grätenpulerei, denn der Stör ist ein Knochenfisch. Ein Tipp von Christina Kortmann: „Immer ein Stück Butter oder Öl dazugeben und nicht zu heiß zubereiten, sonst wird das Fleisch leicht trocken.“

Rezept von der Fischzucht Kortmann, (Hohenwestedt), Christina Kortmann, www.fischzucht-kortmann.de

GEGRILLTE FORELLE

mit Orangen-Fenchelsalat und veganer Aioli



Zutaten für 2 Personen

Gegrillte Forelle

1 Forelle (etwa 600 g)
½ Zitrone
1 Majoranzweig
Öl

Orangen-Fenchelsalat

1 Fenchelknolle
2 kleine Orangen
1 TL Senf
¼ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL brauner Zucker
1 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft

Vegane Aioli

50 ml kalte Sojamilch
1 TL Senf
2 Knoblauchzehen
1 Prise Salz
Pfeffer
½ TL Zitronensaft
150 ml Pflanzenöl

Anrichten

50 g Mandelstifte
1 Dillzweig

Zubereitung

Gegrillte Forelle

Die Forelle entschuppen und abspülen. Die Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden. Die ausgewaschene Forelle mit Zitronenscheiben und dem Majoranzweig füllen. Die Haut des Fisches mehrfach auf beiden Seiten einschneiden (nicht zu tief). Die Forelle mit einem Pinsel einölen und auf den heißen Grill legen. Von beiden Seiten 3 - 4 Minuten grillen.

Orangen-Fenchelsalat

Den Fenchel in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Die Orangen waschen und abreiben. Den Abrieb zum Fenchel geben. Die Orangen schälen und filetieren oder in dünne Scheiben schneiden. Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und einen Spritzer Zitrone zum Fenchel geben und gut vermengen. Abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Den Salat kann man gut einen Tag vorher vorbereiten. Über Nacht zieht er dann schön durch.

Vegane Aioli

Die Sojamilch mit Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und dann langsam das Öl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Erneut abschmecken und kalt stellen.

Anrichten

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl auf niedriger Stufe rösten, bis sie hellbraun sind. Den Salat und die Aioli anrichten, mit Dill garnieren und die Forelle auf dem Salat platzieren. Die Mandeln locker drum herum verteilen. ■

■ Rezept von „Ute im Bikini“ (Kiel), Nele Witt, www.ute-im-bikini.de

SAIBLINGSFILET AUF BUNTEM SALAT

Zutaten für 2 Personen

Salat

150 g regionale Salatmischung der Saison, z. B. Radicchio, Spinatblätter, Frisée, Feldsalat, Lollo Rosso

10 Cocktailtomaten

5 Radieschen

Dressing

50 ml Orangensaft

50 ml Olivenöl

2 TL Honig

2 TL Balsamicoessig

Saibling

400 g Saiblingsfilet

Salz, Pfeffer

Mehl

Rapsöl

Zubereitung

Salat

Alle Zutaten waschen und trocknen. Die Cocktailtomaten halbieren und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Dressing

Alle Zutaten zu einem sämigen Dressing verrühren.

Saibling

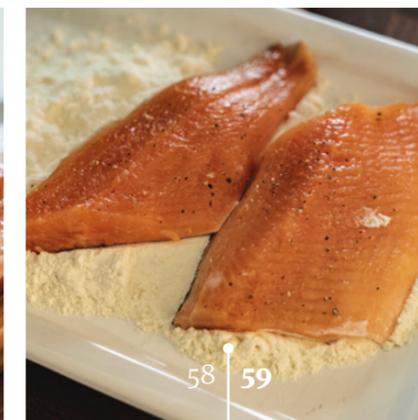
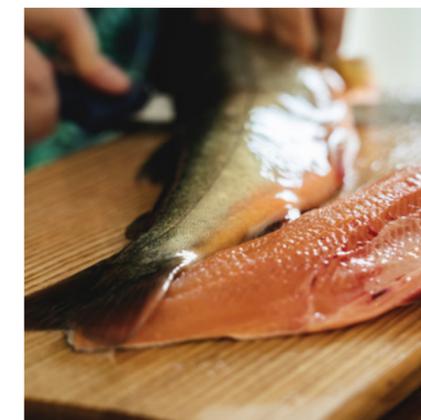
Die Filets salzen, pfeffern und auf der Hautseite mehlieren. In Rapsöl in der Pfanne anbraten und mit einem Pfannenwender zu Beginn etwas andrücken, wenn sich der Fisch wölbt. Auf der Haut etwa 8 Minuten braten, damit die Haut schön kross wird und der Fisch langsam von unten durchgart. Kurz vor dem Anrichten den Fisch wenden und den Herd ausstellen.



Anrichten

Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf Tellern verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach oben auf den Salat setzen und servieren. ■

■ Rezept von der Fischzucht Kortmann (Hohenwestedt), Christina Kortmann, www.fischzucht-kortmann.de



KARPFEN BLAU

Zutaten für 4 Personen

1 Karpfen mit 4 kg oder 2 Karpfen
je 2 kg küchenfertig
2 Liter Essig, 5%ig
5 Liter Wasser
12 EL Salz

— Beide Rezepte von der Fischzucht
Knutzen (Hohenlockstedt), Ursula Knutzen,
www.fischzucht-knutzen.de



Zubereitung

Den Karpfen wie beschrieben küchenfertig vorbereiten. Die restlichen Zutaten miteinander aufkochen und die Fischstücke hineinlegen. Den Herd etwas herunterschalten, denn ab sofort darf der Sud nicht mehr kochen, sondern nur

noch simmern. Je nach Dicke der Fischstücke sollte alles etwa 20-35 Minuten ziehen. Lieber etwas zu lang, als zu kurz.

Dazu passen Salzkartoffeln, Buttersauce, Meerrettich und ein frischer Salat. ■



KARPFEN KÜCHENFERTIG VORBEREITEN

Am besten wird der Karpfen längs halbiert und dann beide Hälften noch einmal quer geteilt. Je nach Fischgröße kann jede Seite auch in drei bis vier Stücke geteilt werden. Den Kopf mitkochen, um die Bäckchen zu essen.



GEBRATENES KARPFENFILET

mit gerösteten Mandelblättern

Zutaten für 4 Personen

800 bis 1200 g Karpfenfilet
Salz, Pfeffer, Mehl
100 g Butterschmalz
100 g Mandeln, gehobelt
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
20 g brauner Zucker
Zitronensaft

Zubereitung

Karpfenfilets waschen. Um die Schleimschicht besser abwaschen zu können, die Hautseite vor dem Waschen kräftig salzen, das Salz löst den Schleim. Anschließend salzen und pfeffern. Filets in Mehl wälzen und in Butterschmalz braten. Butterschmalz hat den feinen Buttergeschmack, lässt sich aber im Gegensatz zur Butter wesentlich besser und gefahrloser auch hoch erhitzen. Aber natürlich kann man auch Öl verwenden.

Beim Braten erst die Fleischseite knusprig braun werden lassen und dann auf der Hautseite zu Ende garen, sodass die Haut auch knusprig ist, denn sie soll unbedingt mitgegessen werden; im Unterhautfettgewebe befinden sich die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Das Filet möglichst nur einmal wenden, es zerfällt relativ schnell. Je nach Dicke des Filets variiert die Garzeit. Gegebenenfalls muss die Temperatur zwischendurch gedrosselt werden, damit das Filet durchgart, ohne dass die Mehlkruste schwarz wird. Am Ende die Temperatur dann wieder hochregeln, damit die Hautseite knusprig wird. Nebenher in einer anderen Pfanne gehobelte Mandeln rösten. Dabei gibt es zwei Varianten, je nachdem, wie viel Aufwand man sich machen möchte und was man lieber mag: Entweder ohne weiteres Fett die Mandelblätter mit etwas Salz und braunem Zucker gold-



TIPP von Ursula Knutzen

braun werden lassen. Oder die Mandelblätter in Butterschmalz mit feingehacktem Knoblauch goldbraun braten. Feingehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, etwas braunen Zucker und zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Die Mandelblätter oder die Mandelmischung auf und/oder neben das gebratene Filet legen. Karpfen und Mandeln ergänzen sich wunderbar. ■

Als Beilagen empfehle ich Kartoffelpüree mit Spitzkohl oder Bechamel-Kartoffeln mit grünem oder buntem Salat. Den Spitzkohl würze ich statt mit Kümmel lieber mit etwas frisch geriebener Muskatnuss, Pfeffer, Salz, etwas Paprika und Curry sowie einer Prise Zucker. Und gern schneide ich eine Karotte in den Kohl, damit es etwas bunter aussieht. Das Gemüse runde ich mit etwas Sahne ab.



EIN PARADIES FÜR PETRIJÜNGER

Angeln kann jeder: Danny Hrubesch, Weltmeister im Brandungsangeln 2019, zeigt seiner Tochter, wie es geht.

Es gibt die Stipper, Poser, Pilker, Blinker und Spezialisten wie Generalisten. Unser Küstenland ist ein Eldorado für Anglerinnen und Angler – wir haben die Profis gefragt, wo und wie es sich am besten angelt.



Eine Wissenschaft ist das nicht: „Angeln kann jeder, man muss sich nur trauen“, sagt Danny Hrubesch und er als Angelexperte und Deutscher Meister im Brandungsangeln muss es wissen. Er hat schon als kleiner Buttje damit angefangen. Auch Karl-Heinz Rohde hat eigentlich schon immer gefischt: „Als Junge bin ich nach der Schule zum Dorfteich in Hansühn gelaufen, um dort zu angeln – meistens nicht ganz so erfolgreich“, erzählt der Chef und Besitzer von Kalles Angelshop in Neustadt schmunzelnd. Irgendwann haben seine Kumpels und er sich für Zweimarkfünzig bei der Gemeinde einen Fischereischein gekauft und gemeinsam in der Ostsee oder im Süßwasser gefischt. Heute managt

Sohn Kai Rohde gemeinsam mit seinen Eltern Kalles Angelshop, der es von kleinen Anfängen vor fast 40 Jahren zum größten Angler-Fachgeschäft in Neustadt gebracht hat. Und der Boom des Angelsports ist ungebrochen: „Allein in den letzten zwei Jahren sind die Zahlen in unseren Angelvereinen von 40.000 auf 43.000 Mitglieder gestiegen“, sagt Robert Vollborn, Geschäftsführer des Landessportfischerverbands Schleswig-Holstein e.V.. Kein Wunder, ist doch das Angeln eine herrlich abwechslungsreiche Freizeitgestaltung. Man kann sie vom Boot, vom Kutter, in der Brandung, im Meer, im See oder im Fluss ausüben. So gibt es in Kalles Angelshop alles, was das Anglerherz begehrt,

hauptsächlich für das Fischen in der Ostsee, aber auch Süßwasserfreunde kommen auf ihre Kosten. Sogar Angelboote können die Petrijünger hier mieten. Alles, was Angelfreunde brauchen, ist der Fischereischein, auch Angelschein genannt: „Man belegt damit, sachkundig ausgebildet zu sein, tierschutzgerecht mit Fischen und dem Angelgerät umgehen und sich naturverträglich in der Umwelt bewegen zu können“, erklärt Robert Vollborn, Rechtsanwalt und leidenschaftlicher Angler. Wer mindestens 12 Jahre alt ist und die Prüfung abgelegt hat, darf seine Rute auswerfen.

Es gibt natürlich auch den Urlauberfischereischein, der selbst Ungeübten für insgesamt 56 Tage in Folge im Jahr das Angeln ohne Schein erlaubt, aber damit hat nicht nur Robert Vollborn Probleme: „Es gibt ja auch keinen Urlauber-Jagdschein. Fische sind genau wie Reh- oder Damwild als Wirbeltiere tierschutzrechtlich auf höchstem Niveau und es ist uns allen in der Politik, Verwaltung und den Verbänden ein Dorn im Auge, dass es diese Ausnahme gibt. Vermutlich wird das nach der Landtagswahl eingeschränkt werden.“ Ob mit oder ohne Schein, Angeln ist auch volkswirtschaftlich relevant. Bei sechs Milliarden Euro liegt der Wert, den Anglerinnen und Angler in Deutschland jährlich erwirtschaften – als Feriengäste auch außerhalb der Saison und als Kundschaft bei Kalle Rohde und seinen Kolleginnen und Kollegen. Der Fischbestand wird durchs Angeln übrigens nicht gefährdet. Es darf ausschließlich für den Eigenverzehr geangelt werden. Das reicht meist für das Abendbrot. Und überhaupt: „Für echte Anglerinnen und Angler zählt das Angeln, nicht die Beute“, meint auch Danny Hrubesch.



FISCHARTEN IM NORD-OSTSEE-KANAL

Mehr als 90 Fischarten, inklusive der Neunaugen, hat die Wissenschaft im Nord-Ostsee-Kanal gezählt. Die Nummer eins in der alphabetischen Liste ist der Aal, der letzte ist der Zwergwels. Dazwischen tummeln sich bekannte Namen wie Dorsch, Barsch, Wels oder Zander, aber auch die Dicklippige Meeräsche, der Große Scheibenbauch oder das Moderlieschen. Fische, von denen die normalen Fischverzehrerrinnen und -verzehrer vermutlich noch nie gehört haben. Auch wenn man es kaum glauben mag, der Nord-Ostsee-Kanal zählt zu den artenreichsten Fischgewässern Deutschlands. Hier tummeln sich Dorsche neben Schollen und Heringen aber eben auch Zander, Welse oder Flussbarsche. Salz- und Süßwasserfische in trautem Miteinander? Das ist das Besondere an diesem 1895 eröffneten Kanal. Er ver-

bindet Meer und Fluss, Ostsee und Nordsee. Aus salzigem Nordseewasser wird süßes Flusswasser und am Ende eben das brackige Ostseewasser der Kieler Förde. Kein Wunder, dass sich hier so viele unterschiedliche Fische wohlfühlen. Und es gibt auch nicht mehr so viele Menschen, die ihnen nachstellen. Ein einziger hauptberuflicher Fischer, Thomas Philipson, betreut ein Wassergebiet von 16 Kilometern Länge, aber sein Fang reicht gerade für das Familienrestaurant „Brauer's Aalkate“ und den kleinen Fischladen. Ansonsten sind es hauptsächlich Anglerinnen und Angler, die den Fischen auf den Leib rücken, aber die gefährden weder Bestand noch Artenreichtum.



GRUNDELN SÜSS-SAUER EINLEGEN

Zubereitung

Weißwein und Essig mit Zucker und Salz in einem Topf verrühren, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Nelke und Senfsaat hinzugeben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und 1 ½ Stunden erkalten lassen. Gewürze entfernen. Frisch gemahlene, schwarze Pfeffer zugeben. Zwiebel kleinschneiden, zum erkalteten Sud geben und erneut 2-3 Minuten aufkochen lassen. Fond wiederum abkühlen lassen. Grundeln waschen, Köpfe, Schwänze und Innereinen entfernen und mit Küchentuch trocken tupfen. Die Fische nach eigenem Geschmack würzen, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Paprika o. a. Mehl über die Fische geben und gut vermischen. Grundeln 5 Minuten in reichlich Öl ausbraten, mehrmals wenden, bis sie eine knusprige Kruste haben. Nun aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schichtweise mit den Zwiebeln in ein Bügelglas geben, den abgekühlten Fond darüber schütten. Den Deckel des Glases verschließen und den Fisch 4-5 Tage im Kühlen ziehen lassen. Schmeckt gut zu Bratkartoffeln und grünem Salat. ■

Zutaten

100 ml Weißwein
100 ml Apfelessig
1 EL Zucker
Salz
Lorbeerblatt
Wachholderbeeren
Nelke
1 EL Senfsaat
schwarzer Pfeffer
1 große Zwiebel
ausreichend Grundeln nach Größe des Glases
nach Belieben Chili, Knoblauch, Paprika
Mehl
Rapsöl für die Pfanne

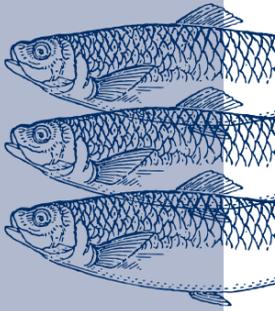


ÜBER DIE GRUNDEL

Grundeln gehören zur Familie der Barschverwandten. Davon soll es mehr als 1.100 Arten in 130 Gattungen geben. Die meisten Grundel-Arten leben in den Meeren von den Polen bis in die Tropen. Es sind Meeresfische und sie leben im Flachwasser auf dem Meeresboden oder im Schutz von Korallenriffen, Höhlen und Felsen. Inzwischen haben viele Arten, besonders in Europa auch das Brack- und Süßwasser als Lebensraum erobert. In deutschen Gewässern leben verschiedene Arten: Schwarzgrundel, Sandgrundel und die Strandgrundel an der Küste von Nord- und Ostsee. Fleckengrundel, Kristallgrundel und Glasgrundel an der Nordseeküste, die Zweifleckengrundel ausschließlich an der Ostseeküste. Die Schwarzmund-Grundel, die Marmorierte Grundel und die Kessler-Grundel, sind die bekanntesten Arten in deutschen Süßgewässern. Sie haben sich aus ihrem ursprünglichen Verbreitungsgebiet im Einzugsgebiet des Schwarzen Meeres und der Donau durch den Main-Donau-Kanal bis in den Rhein als blinde Passagiere mit dem Ballastwasser der Schiffe verbreitet.

Anglerinnen und Anglern, vor allem Petrijüngern, die Zandern und Barschen nachstellten, waren die Einwanderer lange Zeit einfach nur lästig, wurden sie mit ihrer Größe von 10 bis 15 cm doch als Speisefisch nicht ernstgenommen, maximal als Köderfisch für Barsch, Zander, Wels und Aal geschätzt. Inzwischen

sind zahlreiche Rezepte und Zubereitungsformen aus der Heimat der Schwarzmund- oder Schwarzmeer-Grundel und Osteuropa bekannt und beliebt, dass dem abgebissenen Wurm als Köder für einen anderen Zielfisch weniger nachgetrauert und die Grundel direkt zur Beute wird. Als ein bisschen knifflig stellt sich anfangs das Ausnehmen der Fischlein heraus. Tutorials in einschlägigen Medien sind durchaus hilfreich: dem Fisch mit einem scharfen Messer die Bauchhöhle zum Kopf öffnen, einen Schnitt hinter dem Kopf auf Höhe der Brustflossen von oben mit Durchtrennung der Mittelgräte führen. Mit einem Griff Kopf und Innereien entnehmen. Fertig. Gräten sind zu vernachlässigen, schuppen unnötig.



GRUNDEL-TOPF

Zutaten

8 bis 10 Grundeln pro Person
1 große Gemüsezwiebel
1 rote Paprika
1 Fleischtomate, z. B. Oxshenherz pro Person
Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
4 Knoblauchzehen
Koriandergrün
400 ml passierte Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer
Paprikapulver
20 ml dunkles Bier pro Person
50 ml Wein pro Person

Zubereitung

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe, Flossen und Schwänze abtrennen, gründlich waschen. Zwiebel halbieren und in Scheiben, Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Tomate würfeln. Nun wird in zwei Durchgängen geschichtet. Zunächst 2-3 EL Olivenöl auf dem Boden verteilen. Nun jeweils die Hälfte Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Grundeln, Petersilie, Knoblauch und Koriander in einen großen Topf geben. Vorgang wiederholen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und angießen. Zuletzt Bier und Wein zufügen. Topf mit dem Deckel schließen, aufkochen und 3 Minuten bei starker Hitze kochen, dann mit geringer Hitze 10 Minuten weitergaren. Frisches Baguette dazu reichen und genießen. ■

■ *Rezepte von Sabine Hübner*

ELLY'S FISCHFRIKADELLEN

Rezept von der Eutiner See-Fischerei (Eutin), Sabine Schwarten

Zutaten

3 kg Brassen	Zwiebeln
2 l Wasser	Eier
2 geh. EL Salz	Salz, Pfeffer
Kartoffeln	Öl

Zubereitung

Die küchenfertigen Brassen in Stücke schneiden. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und jeweils 2 Fischstücke 20 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend den Fisch von den Gräten befreien. Mit den restlichen Stücken ebenso verfahren. Das Fischfleisch abwägen und über Nacht kühl stellen. Der Fisch geliert dabei.

Wichtig: Kartoffeln, Zwiebeln und Eier bemessen sich anhand der filetierten Fischmenge. Die benötigte Kartoffelmenge beträgt ¼ des Fischfleischgewichtes. Pro Kilogramm Kartoffel-Fisch-Masse kommt eine Zwiebel und ein Ei hinzu.

Die Kartoffeln abwägen, garen, schälen und ebenfalls über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag den Fisch, die Kartoffeln und Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Eier ein-



kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Öl goldgelb ausbacken.

Für etwas Varianz kann man die Fisch-Kartoffelmasse mit einem TL Senf, gebratenen Schinkenwürfeln oder Kräutern verfeinern.

Tipp: Die gebratenen Frikadellen lassen sich ohne Geschmacksverlust 6 Monate einfrieren. In der Pfanne oder in der Mikrowelle sind sie schnell aufgetaut.

LABSKAUS

Zutaten

1 kg gepökelte Ochsenbrust vom Galloway
800 g Zwiebeln
Lorbeer, Pfefferkörner, Piment, Nelke
Salz
500 g Rote Bete, süß-sauer eingelegt
500 g mehlig Kartoffeln

Anrichten je Person

1 Rollmops
eingelegte Rote Bete
2 Cornichons
1 Spiegelei

Zubereitung

Die Ochsenbrust in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. 2,5 l Wasser zum Kochen bringen, die Ochsenbrust, die ganzen Zwiebeln und die Gewürze ins kochende Wasser hinzugeben und circa 1,5 Stunden garen. Vorsichtig salzen. Wenn die Brust gar ist, diese aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe passieren und beiseitestellen. Die Zwiebeln mit der ausgekühlten Ochsenbrust durch einen Fleischwolf drehen. Danach die Rote Bete abtropfen lassen, den Sud auffangen und die Bete separat durch den Wolf drehen. Die Kartoffeln gar kochen und heiß stellen.

Die Hälfte der Fleischbrühe erhitzen und das Gemisch aus Zwiebeln und Ochsenbrust hinein rühren, sodass eine breiartige Konsistenz entsteht. Alles gut erhitzen und bei Bedarf noch etwas Brühe hinzugeben.

Den Rote-Bete-Sud in einem Topf zum Kochen bringen und sirupartig einkochen. Den Sirup mit der passierten Rote Bete zur Ochsenbrust geben und unterrühren.

Nun die ganze Masse vorsichtig zum Kochen bringen und mit den durchgedrückten heißen Kartoffeln binden. Nur kurz aufkochen, damit die rote Farbe nicht ins Graue umschlägt. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Labskaus mit Rollmops, Roter Bete und Cornichons auf einem Teller anrichten. Über das Labskaus wird noch ein Spiegelei gegeben und fertig ist eine schöne norddeutsche Spezialität.



Rezept aus dem Fischers Fritz (Kiel), Pierre Binder, www.hotel-birke.de

KNUSPRIGER HERINGSBURGER MIT REMOULADE UND MARINIERTER ROTE BETE



Zutaten für 4 Personen

Marinierte Rote Bete

2 Schalotten
200 g geschälte Rote Bete
Butterschmalz
40 g brauner Rohrzucker
100 ml schwarzer Johannisbeersaft
1 Zimtstange
Salz, Pfeffer

Remoulade

1 hartgekochtes Ei
150 g Gewürzgurken
40 g Zwiebeln
10 g Kapern
15 g Petersilie
200 g Mayonnaise
Salz, Pfeffer, Zucker

Heringsburger

4 Burger-Brötchen, z. B. Dinkel-Karotte von Bäcker Detlefsen in Fleckby
12 Heringsfilets
Salz, Pfeffer
Roggenmehl
Pankomehl
2 Eier
Öl

Fertigstellen

50 g Feldsalat, pur oder leicht mariniert je nach Geschmack

Rezept aus dem Restaurant Schlei Liesel (Güby), Frank Jebe-Öhlerich, www.hotel-schlei.de



Zubereitung

Marinierte Rote Bete

Schalotten und Rote Bete in Würfel schneiden und in etwas Butterschmalz anschwitzen. Den Rohrzucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Johannisbeersaft ablöschen, Zimt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und eine leichte Bindung entsteht.

Remoulade

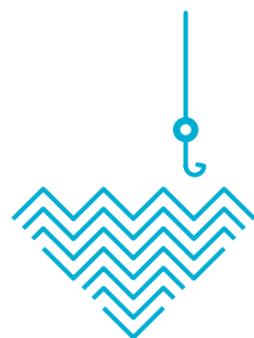
Das Ei, die Gewürzgurken und die Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. Kapern und Petersilie fein hacken und alles mit der Mayonnaise verrühren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Heringsburger

Die Brötchen halbieren und auf den Schnittflächen in der Pfanne anrösten, dann beiseitelegen. 6 Heringsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und nur in Roggenmehl wenden. Die anderen 6 Heringsfilets ebenfalls salzen und pfeffern, in Mehl und aufgeschlagenem Ei wenden und mit Pankomehl panieren. Die Heringsfilets in einer Pfanne mit Öl goldgelb gebraten.

Fertigstellen

Die untere Hälfte des Brötchens mit Remoulade bestreichen, mit Feldsalat belegen, Heringsfilets drapieren und mit Rote Bete bedecken. Die obere Brötchenhälfte auflegen und knusprige Pommes dazu servieren.



**WENN ICH DEN SEE SEH,
SEH ICH MEHR ALS WASSER.
ICH SEH SCHNELLE FORELLEN,
UND KRASSE BRASSEN.
ECHTE HECHTE UND
QUIRLIGE KARPFFEN.
ICH HAB' SEENSUCHT.**



963 Fischer, Fischzüchter und ihre fleißigen Helfer in Schleswig-Holstein sorgen täglich dafür, dass die leckersten Bissen frisch in unsere Regale und auf die Märkte kommen. Gerne auch, wenn du dich morgens nochmal runddrehst. Wir fischen. Für Dich!



WIR FISCHEN.SH

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.