

# Forelle rot

Ganz roher Fisch muss nicht sein, aber halb gar ist gar nicht verkehrt, findet **Nenad Mlinarevic**

Beim Zubereiten und Essen von Fisch haben sich Köche und Gäste ja ziemlich stark weiterentwickelt. Als ich vor rund 20 Jahren meine Lehre angefangen habe, war roher Fisch so geheimnisvoll wie der Mann im Mond, es gab allenfalls gebeizten oder graved Lachs. Forelle blau war ein wichtiger Pfeiler unserer Menükarte im Dolder Waldhaus, und jede Bestellung, die in der Küche eintraf, wurde à la Minute verarbeitet: Dazu wurde ein Sud aus Wasser, Essig, Weisswein und Wurzelgemüse angesetzt, die Forelle hineingelegt, mit einem Teller zugedeckt und neben dem Herd sanft gegart, bis sie eine leicht bläuliche Farbe hatte.

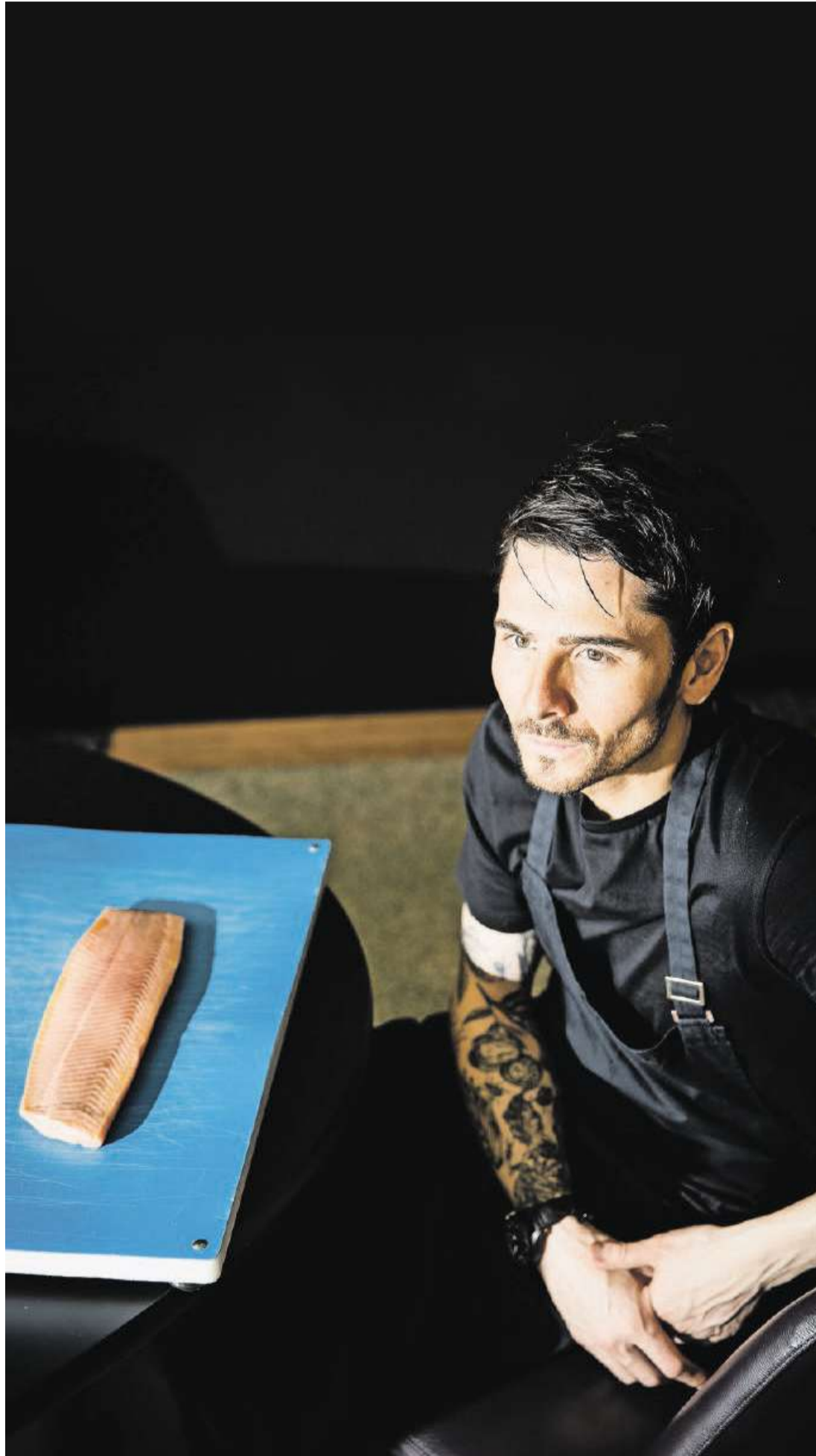
Bis heute mag ich rohen Fisch nicht besonders; Sushi gehört nicht zu den Dingen, für die ich stundenlang in einer Schlange stehen würde. Deshalb gibt es bei uns im Restaurant den Fisch natürlich nicht durchgebraten, dafür aber halb gar. Für die Lachsforelle etwa, um die es hier geht, scheint mir das der ideale Zustand. Der Fisch wird zunächst gebeizt, das heisst in Zucker und Salz eingelegt, das macht ihn würzig und entzieht ihm Wasser, was wiederum die Konsistenz verbessert. Danach wird er mit etwas Öl bei tiefer Temperatur im Ofen sanft gegart.

## Warum die Lachsforelle nichts mit Lachs zu tun hat

Nach dieser Methode lassen sich Fische aus der Familie der Salmoniden wie Lachs, Saibling und Forelle einfach zubereiten. Aber auch eine Dorade, mit Olivenöl, Salz, Zitronenabrieb und Thymian gewürzt, schmeckt lauwarm und halb gar ziemlich gut. Dieser sanfte Weg der Fischzubereitung sorgt in Geschmack und Konsistenz für ein überzeugendes Ergebnis, wie mir scheint. Der Fisch sieht roh aus, ist es aber nicht, die Konsistenz ist butterzart – fest und leicht cremig zugleich. Und wer es gern mediterran mag, nimmt statt Saibling eine Dorade, die wie oben mariniert wird, und gart sie nach demselben Prinzip.

Auf diese Weise lässt sich übrigens Fisch für ein Menü mit vielen Gästen auch leicht vorbereiten: Nach dem Garen im Ofen wird er abgekühlt und dann vor dem Servieren noch mal ganz leicht erwärmt. Nur scharf anbraten ist in diesem Fall strengstens verboten!

Die Wahl fällt hier auf die Lachsforelle; das ist ein leicht zu



Nenad Mlinarevic: Zieht die halbgare Lachsforelle einem Sushi mit rohem Fisch vor

Fotos: Esther Michel

handhabender Fisch, der in sehr guter Qualität in der Brüggli-Zucht in Sattel erhältlich ist, wo die Wassertiere in Bergquellwasser schwimmen. Ihren Namen hat die Lachsforelle von der leuchtend orangen Farbe, die ihr Fleisch auszeichnet. Zu Hause ist sie zudem leicht zu verarbeiten; im Restaurant kommt noch eine gewisse Wirtschaftlichkeit dazu: Aus einem Fisch gibt es ziemlich viel Fleisch und wenig Abfall.

Zum Fisch gibt es rohen Blumenkohl, der fein gehackt eine knackige, gut schmeckende Rohkostbeilage darstellt und durch die Beigabe von Schnittlauch eine angenehme Zwiebelnote erhält. Das ist sowieso eine gute Massnahme: Zwiebeln verträgt nicht jeder gleich gut, ihr Aroma aber lässt sich mit Schnittlauch ganz gut ersetzen, zum Beispiel in einem Rindstatar.

## Kräutermousse mit Rapsöl und Eiweiss statt Mayonnaise

Das Rezept für diese Woche benötigt einige Schritte und etwas Vorlauf. Statt einer schweren Hollandaise oder Mayonnaise wird eine leichtere Kräutermousse auf Eiweiss- und Rapsölbasis dazu kombiniert. Prinzipiell ist das eine Emulsion wie die Mayonnaise. Durch die leichte Säure und das fehlende Eigelb ist sie allerdings einiges leichter. Durch den Schnittlauch bekommt sie ziemlich viel geschmackliche Kraft und passt gut zum ebenfalls fein wirkenden Fisch.

Noch ein Hinweis zum Blumenkohl: Für das Rezept werden die feineren Röschen verwendet. Der Strunk bleibt zurück, kann aber klein geschnitten in Butter und Rahm gekocht und zu einem Püree verarbeitet werden. Auch die Blumenkohlblätter sind nicht automatisch Kompostmaterial. In etwas Butter angebraten und auf Küchenpapier kurz entfettet, schmecken sie ebenfalls gut. Die Idee des Nose-to-Tail, dass man also alles von einem Tier verwendet, lässt sich noch einfacher bei Gemüse anwenden.

Nenad Mlinarevic ist Küchenchef des Restaurants Focus im Park Hotel Vitznau (2 Michelin-Sterne, 18 «Gault Millau»-Punkte) und war Koch des Jahres 2016. Er kocht nur mit Schweizer Produkten und schreibt hier monatlich über seine Arbeit

## Lachsforelle mit Schnittlauchcreme und Blumenkohl-Couscous (für 4 Personen)

**Lachsforelle**  
1 Filet von der Lachsforelle  
(ca. 400 g, ohne Gräten)  
120 g Zucker  
80 g Salz  
Rapsöl

Salz und Zucker in einer länglichen Form mischen, das Fischfilet mit der Hautseite nach unten in die Form legen und komplett mit der Salz-Zucker-Mischung bedecken. Zugedeckt im Kühlschrank 90 Minuten beizen.

Anschliessend den Ofen auf 52 Grad Heissluft vorheizen, den Fisch unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Ein Blech mit etwas Rapsöl einfetten, den Fisch im Öl wenden und mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Luftdicht mit Frischhaltefolie abdecken und 22 Minuten garen. Wenn sich die Haut leicht vom Fisch lösen lässt, ist er gar.



**Schnittlauchcreme**  
2 Bund Schnittlauch  
40 g junger Spinat  
100 g Eiweiss  
40 ml weisser Balsamico  
200 ml kalt gepresstes Rapsöl  
Salz

Schnittlauch und Spinat mitsamt Eiweiss im Standmixer möglichst fein hacken. Salz und Balsamico dazugeben und weitermischen. Bei laufendem Mixer langsam das Rapsöl einlaufen lassen, bis die Masse vollständig emulgiert ist. Danach bei hoher Geschwindigkeit noch etwa eine Minute weitermischen. Die Creme im Kühlschrank aufbewahren.

**Blumenkohl-Couscous**  
1 Blumenkohl  
100 g Rapsöl  
50 g Apfelessig  
1 Bund Schnittlauch  
Salz

Die Röschen des Blumenkohls erst vom Strunk und dann in feine Scheiben schneiden. Mit einem grossen Messer die Scheiben so lange hacken, bis kleine, Couscousartige Körner entstanden sind. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit Salz, Essig und Öl mischen. Dieses Dressing unmittelbar vor dem Servieren an den Blumenkohl geben, damit er knackig bleibt. Vorsichtig dosieren, das Gemüse soll mariniert werden und nicht im Dressing schwimmen.

## Filetierreiser



Um kleinere Fische wie Saibling oder Forelle präzise filetieren zu können, ist ein entsprechendes Messer unabdingbar. Profiköche haben oft Filetierreiser mit Klingen in unterschiedlichen Längen und Breiten – je nach Grösse des Fisches. Das Messer zeichnet sich durch eine scharfe, schmale, flexible und spitze Klinge aus, um insbesondere Fischfilets möglichst genau (sprich: verlustfrei) von den Gräten zu schneiden. Auch um Fleisch von Sehnen oder Silberhaut zu befreien, ist ein solches Messer gut geeignet. Einfache Modelle gibt es schon ab circa 30 Franken zum Beispiel von Victorinox. Teurere Edelstahlklingen zum Beispiel von Wüsthof gibt es für etwa 60 Franken.