

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

Säubern,  
säuern, salzen...

Können Sie sich noch an Rudolf Kroboth erinnern? Zumindest, wenn Sie wie ich zur „reiferen“ Generation gehören, dürfte Ihnen der Name geläufig sein. Richtig, das war der stattliche Fischkoch mit dem Menjou-Bart, der ab 1961 den Fernsehzuschauern unter dem oben genannten Slogan den Fisch schmackhaft gemacht hat, den es seinerzeit zu kaufen gab. Mich hat der Mann, zugegebenermaßen erst etwas später, jedenfalls auf den Geschmack gebracht. Fisch gehörte im Rahmen der nicht mit heute zu vergleichenden Möglichkeiten oft auf den Tisch meiner Familie. Nach meinem ersten Besuch in Masuren Mitte der 1990er-Jahre hat sich bei mir noch ein Fischmarkant eingepreßt, den ich bis dahin gerade so vom Namen kannte: die Maräne. Unser masurischer Gastgeber sprach das immer ganz witzig mit „Maränschen“ aus und präsentierte die sowohl frisch geräuchert als auch frisch gebraten. Das war ein irrer Duft von frischem Fisch, den man in einem längeren Aufsatz facettenreich beschreiben könnte. Aber essen ist natürlich besser und vergnüglicher. Ich rate Ihnen deshalb, wo auch immer Sie „Maränschen“ zu kaufen bekommen, gönnen Sie sich diesen Genuss und leben Sie Ihre Neugier nach kulinarischer Vielfalt aus.

Michael H. Max  
Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

Frisch und  
knackig

Noch bis August ist frischer Mangold erhältlich. Das Gemüse sollte beim Kauf knackig sein und möglichst frisch verwendet werden. Der Verbraucherinformationsdienst aid rät davon ab, Mangold länger als zwei Tage im Kühlschrank aufzuheben. Am besten liegt er dort in ein feuchtes Tuch eingeschlagen. Je nach Art wird Mangold unterschiedlich verarbeitet. Für den Blattmangold (schmale Rippen, breite Blätter) empfiehlt der aid eine Zubereitung wie bei Spinat. Bei Stielmangold sollten die dickfleischigen Blattrippen vom Grün befreit und wie Spargel gegart werden. Die Blätter kann man später hinzufügen.

## Köstlichkeit aus dem Schaalsee

Die Maräne gehört zu den schmackhaften Geheimtipps vieler Seen

**ZARRENTIN** Wenn an einem eher trüben Maivormittag am Rande des Schaalsees reger Geschäftsbetrieb herrscht, muss dort wohl etwas geboten werden. Fast im Fünf-Minuten-Takt fahren während der Zeit meines Verweilens an dem malerischen See Autos mit einheimischen und auswärtigen Kennzeichen vor, halten Radler an und gönnen sich Wanderer eine Pause. Ihr Ziel ist der Verkaufsladen der in Zarrentin ansässigen Schaalseefischerei. Die Leute kennen sich offenbar aus.

Der Chef des Unternehmens ist nicht etwa ein raubeiniger, bärtiger Fischer, sondern eine junge Frau, die nach dem Abschluss als Fischwirtin im Jahr 2000 in den Beruf eingestiegen ist und zehn Jahre später die Fischerei ihres Vaters übernahm und einen gut florierenden Fischhandel betreibt. Die Fischerin vom Schaalsee heißt Diana Rehbohm und betreibt ihr Gewerbe mit zwei Mitarbeitern für die Fischerei und einer Verkaufskraft. Sie selbst ist jetzt vor allem im Innendienst tätig, verrät die 43-Jährige lachend. „Ich schlachte, räuchere, arbeite im Verkauf mit und regle die wirtschaftlichen Angelegenheiten. Die Arbeit auf dem See überlasse ich den Männern“, so Diana Rehbohm. Vergisst jedoch nicht, zu ergänzen: „Aber wenn ich Sehnsucht habe, dann zieht es mich auch mal auf den See. Ein Morgen in dieser herrlichen Natur lässt die Seele so richtig baumeln.“

Und der Schaalsee hat fischtechnisch so einiges zu bieten. Barsch, Hecht, Schleie und Aalquappe gehen den Fischern ebenso ins Netz wie Aale und Blei. Auch Saibling, Forelle und Lachsforelle



Fischer Philip Eberle mit frischem Fisch aus dem Schaalsee. FOTO: RAGWITZ

stehen im Angebot der Fischerei. Die allerdings stammen nicht aus dem Schaalsee. Das Objekt meiner Begierde aber waren Maränen, die einen besonderen geschmacklichen Genuss bieten. Davon hat der See die kleinen, auch Zugmaränen genannten, und die großen Edelmaränen zu bieten.

Die kleine Maräne ist etwa 100 Gramm schwer und eignet sich trefflich zum Räuchern, aber auch zum Braten. Letzteres bevorzuge ich ganz Karo einfach: In Roggenschrotmehl wälzen, ganz leicht salzen und goldbraun braten. Dazu kann man dann getrost dem Motto verfallen: In der allergrößten Not schmeckt der Fisch auch ohne Brot. Ein würziges Bier dazu schadet aber sicher nicht... Die Edelmaräne dagegen ist, ganz dem Namen verpflichtet, schon etwas für eine anspruchsvolle Mahlzeit. Der Fantasie beim Zubereiten sind dabei wie immer keine Grenzen gesetzt.

## Rezept der Woche

Edelmaräne mit  
Bratkartoffeln und  
glasierten Kirschtomaten

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

500 g Edelmaränenfilet, 500 g Kartoffeln, Kirschtomaten, 100 g durchwachsener Speck, 100 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Pflanzenöl, Butter

## ZUBEREITUNG:

Die, bestenfalls neuen, Kartoffeln im Salzwasser garen. Dem Kartoffelwasser eine große, angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Das gibt später den Bratkartoffeln eine besondere geschmackliche Note. Nach dem Kochen die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Die Zwiebeln je nach Geschmack in große oder kleine Stücke schneiden. Die Maränenfilets in vier gleichgroße Stücke schneiden. Gegebenenfalls noch vorhandene Gräten aus dem Filet ziehen. Die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Bratkartoffeln mit dem Pflanzenöl scharf anbraten, dann ganz nach Belieben weiterbraten und kurz vor dem Ende des Bratens den gewürfelten Speck und die Zwiebeln hinzugeben. In der Zwischenzeit die Maränenfilets auf der Hautseite würzen und auf der Haut kross anbraten, die Hitze aber sofort auf mittlere Stufe zurückschalten. Die Filets in der Pfanne wenden und nur kurz auf der Fleischseite anbraten, damit sie nicht austrocknen. Die Kirschtomaten mit etwas Öl, einer Prise Salz und Zucker ein bis zwei Minuten anschwitzen. Alles auf einem Teller nach Belieben anrichten.

(Quelle: Das Rezept wurde von Jens Niemann, Geschäftsführer im Hotel „Fischhaus am Schaalsee“ in Zarrentin, zur Verfügung gestellt. FOTO: FISCHHAUS)

Maränen haben sogenannte Fettflossen und gehören zu den lachsartigen Fischen, erklärt mir Diana Rehbohm. Die kleine Maräne ist etwas fetthaltiger. Der aromatische Geschmack der Maränen hängt nach Ansicht der Fischexpertin von der Wasserqualität und der Nahrung der Fische ab. Soll wohl auch heißen, der Schaalsee, sicher auch Müritz und andere Seen im Nordosten, bietet den Fischen beste Bedingungen, sich zu entwickeln. Für die Fischerin sind sie vom Geschmack her auch nicht vergleichbar.

Das meine ich übrigens auch und werde darin von Jens Niemann sekundiert. Der Geschäftsführer des „Fischhaus

am Schaalsee“, das von Diana Rehbohm mit frischem Fisch, darunter selbstverständlich auch Maränen, beliefert wird: „Das Besondere an der Edelmaräne ist ihr pikanter Eigengeschmack und das zarte Fleisch. Leider kommt der Fisch nicht in großen Mengen vor. Deshalb ist er, ob geräuchert oder gebraten, ein Muss für jeden, der Fisch zu schätzen weiß.“ Und er empfiehlt als korrespondierendes Getränk „knackigen“ Weißwein, oder ein kühles Bier. Sag ich doch, Männer haben schließlich Geschmack. Frauen natürlich auch.

Diana Rehbohm wird sogar noch konkreter und steht auf trockenem oder halbtrockenem Weißwein wie Grau- oder

Weißburgunder. Das passt auch gut, wo sie recht hat, hat sie recht.

Fazit: Wer sich einmal besonders originären Fischgeschmack gönnen und auf den Tisch bringen möchte, dem sei die Maräne ans Herz, respektive auf den Gaumen gelegt. Bei der Zubereitung ist natürlich auch der individuelle Geschmack entscheidend. Ich rate Ihnen, auch diesbezüglich viel zu probieren, denn das geht bekanntlich über studieren.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag  
lesen Sie, wie man in  
Guthäusern im Nord-  
osten isst...

<http://www.svz.de/essen>

## Kulinarischer Durchblick

Häppchen aus dem Glas: sie sind klein, handlich, schmackhaft und optisch ansprechend

Manche Menschen feiern gern mit Freunden zu Hause, haben aber wenig Platz für ein großes Buffet. Wer feine Häppchen im Glas serviert, löst nicht nur dieses Problem: Er kann das meiste auch in Ruhe vorbereiten. Die Leckereien werden einfach in geeignete Gläser geschichtet. Die Optik der kulinarischen Hochstapeleien ist umwerfend. „Im Grunde kann man ein komplettes Menü im Glas servieren, von der Vorspeise über Suppe, Zwischengericht, Hauptgericht und Dessert“, sagt Jochen Kempf, Küchen-

chef vom Restaurant „Osteria Due“ in Hamburg. Auch für die Sterneköchin Tanja Grandits vom Restaurant „Stucki“ in Basel ist Kulinarisches im gläsernen Gewand für jeden Anlass und jede Einladung geeignet. „Man kann die Sachen gut vorbereiten, fix und fertig schichten, zum Beispiel schichtweise Mousse einfüllen und dann einen Tag im Kühlschrank aufbewahren“, erläutert sie.

Im Glas serviert, lassen sich mit verschiedenen Schichten tolle Effekte erzielen. „Alles kann farblich aufeinander abgestimmt werden“, erklärt Kempf. Ein weiterer Vorzug: „Es können mehrere Textu-

ren aufeinander aufgebaut werden“, sagt der Küchenchef.

Beim Löffeln aus dem Glas verbindet sich dann Zartschmelzendes mit knusprigen oder frischen Elementen. Durch die verschiedenen Schichten hindurch erhält man von allem etwas. Zum Beispiel füllt der Hamburger Spitzenkoch eine warme Erbsen-Minze-Suppe auf einen Eiswürfel aus Erbsenpüree ins Glas. „Das Ganze sollte getrunken werden. Dann ist der Überraschungseffekt groß, wenn nach der heißen Suppe die kalte Schicht folgt.“

Ansonsten empfiehlt Grandits: „Einfach ausprobieren

und schichten. Zum Beispiel für ein Dessert etwas Pannacotta einfüllen, ein Fruchtgelee oben dazugeben und mit frischen Früchten garnieren.“

Das passende gläserne Gewand zu finden, ist nicht schwer. „Bestens geeignet sind Teelichtgläser, Einmach- und Marmeladengläser“, sagt Kochbuchautorin Stefanie Knorr. „Langstielige Gläser sind wunderschön für Obstsalat oder andere Desserts.“

Bei kalten Speisen spielt die Beschaffenheit des Glases keine Rolle. Doch Heißes wie Mini-Gratins, die direkt im Ofen gegart werden, brauchen hitzebeständige Weck- oder andere Einmachgläser.



Ein Traum in Weiß, Grün und Rot: Pannacotta-Masse mit Himbeerschaum und einer Kugel Kräuterhonigsorbet sowie einem Thymianzweig. FOTO: AT VERLAG/M. WISSING