

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Kulinarische Dekadenz

Kulinarisch gesehen komme ich viel rum. Kein Wunder, dass ich da oft mit Fischgerichten aller Couleur konfrontiert werde. Ich schwärme beispielsweise sehr für Meeresfrüchte aller Art, genieße ausgesprochen gern Austern und Garnelen. Auch einen Hummer lasse ich mit Sicherheit nicht links liegen. Nur bei Tintenfisch winke ich ab. Ist nicht mein Ding. Deswegen lasse ich mich aber keineswegs in eine Schublade kulinarischer Dekadenz schieben. Denn Genuss kann bekanntlich keine Sünde, sehr wohl aber eine solche wert sein. Und erst recht mit Gau-menfreuden verbunden sind für mich die Arten von Fisch, die in heimischen Gefilden auf den Tisch kommen. Meine Vorliebe gilt Maränen ebenso wie Zander, Hecht und fangfrischem Hering. Das ist so ganz nach dem Geschmack meines Vaters Sohn. Das alles muss aber so natürlich wie möglich mit raffinierten Gewürzen auf den Tisch gebracht werden. Am liebsten gebraten oder gegrillt. Mein nächstes kulinarisches Outdoor-Projekt wird übrigens eine schmackhafte Fischsuppe „à la Max“ sein, die ich über dem Grill zubereite. Dazu ein guter Schluck Wein oder Bier. Sie wissen doch, Fisch muss schließlich schwimmen...

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Tipp

Vom Profi empfohlen

Wie erkennt man Fisch aus bestandserhaltender Fischerei? Koch Tillmann Hahn rät: Unterscheiden sollte man zwischen Wildfang oder Aquakultur. Bei Wildfangen gilt es zu klären, ob die Fischart gefährdet oder bedroht ist. Weiterhin von Bedeutung ist die Beantwortung der Fragen, wo und wie der Fisch gefangen wurde und ob der Fang MSC zertifiziert ist. Das MSC-Siegel gibt Verbrauchern die Sicherheit, dass ihr Fisch von einer vorbildlich und verantwortungsvoll geführten Fischerei stammt. Außerdem sollte man sich darüber klar sein, ob die aktuelle Jahreszeit die beste Zeit für den Fang des Fisches ist. Bei den Aquakulturen ist vor allem wichtig, womit wurde der Fisch gefüttert und ob er aus einer Bio-Aquakultur stammt. Nicht unwichtig ist auch die Frage, mit welcher Haltungsmethode (offen oder geschlossen) der Fisch erzeugt wird.

Fisch gehört zum Nordosten

Ein Jäger und Angler holte sich im diplomatischen Dienst kulinarische Anregungen



Die besten Leserrezepte

PARCHIM Wenn Günter Markstein in seiner Küche steht, sieht man ihm die kulinarische Begeisterung förmlich an. „Das ist kein Wunder“, meint der fast 75-Jährige verschmitzt lächelnd, „Meine Großmutter war Köchin. Von ihr habe ich mir viel abgeschaut und wohl auch die Gabe zum Improvisieren geerbt.“ Soll wohl heißen: Er versteht es, aus einfachen Zutaten schmackhafte Gerichte zuzubereiten und dabei viel Kreativität walten zu lassen. Vor allem aber, erklärt Markstein mit dem Brustton tiefster Überzeugung, genießt er als passionierter Jäger und Angler gutes Essen und setzt dabei ebenso auf Bodenständigkeit wie Exklusivität.

Zu Letzterem muss man ein wenig vom Lebenslauf des rüstigen Rentners wissen. Günter Markstein ist diplomierter Fischwirt, hat in Peitz und Warnemünde in der Binnenfischereiwirtschaft der DDR gearbeitet und war später bis 2005 Fischereireferent in der Brandenburgischen Landesregierung. Damit nicht genug. Ein Studium der Außenpolitik in Potsdam ermöglichte ihm schließlich den Einstieg in die Welt der Diplomatie. Markstein bereiste viele Länder der Erde, war EU-Berater in Ljubljana und zwei Jahre Protokoll-



Günter Markstein bewirte seine Gäste gern mit raffinierter, bodenständiger Küche. FOTOS: RAGWITZ

chef beim brandenburgischen Ministerpräsidenten Manfred Stolpe. Da lag für den Genießer Markstein natürlich nahe, dass er sich mit den kulinarischen Feinheiten in allen Ländern, die er besuchte, interessierte. Als Leiter der Konsularabteilung in China beispielsweise eignete er sich viel Wissen über die chinesische Küche an, die er Gästen noch heute gern auf-tischt.

Eine Spezialität seiner Küche ist jedoch, wie könnte es anders sein, die schmackhafte

Zubereitung von Fisch. Als früherer Vorsitzender des Märkischen Fischkochklubs betreibt er auch heute noch einen Kochklub in Neuhof bei Parchim und bringt dort vor allem heimische Produkte auf den Tisch. Bei Fisch verwendet Markstein übrigens alle Zubereitungsmethoden, die es gibt. Dazu gehören Garen und Braten ebenso wie Kochen und Grillen. Letzteres muss man aber gerade bei Fisch können, meint er vielsagend. „Fisch aber gehört zum kulinarischen

Rezept der Woche

Plückhecht mit Kräuterbutter



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Hecht ca. 2 kg, Gewürsud, 200 g gesalzene Kräuterbutter mit Schnittlauch und Knoblauch, 600 g Pellkartoffeln aus neuen Kartoffeln.

ZUBEREITUNG:

Kräuterbutter: Weiche Butter am Vortag etwas salzen und mit gehacktem Knoblauch und Schnittlauchröllchen vermischen. Fischsud: Aus Wasser, Salz, Zwiebeln, Suppengrün, Lorbeer, Wacholder- und Pfefferkörnern sowie etwas Weißwein oder Zitrone einen Sud kochen. Den ausgenommenen und geschuppten Hecht im Sud gar ziehen lassen. Er darf auf keinen Fall kochen. Der Fisch ist gar, wenn er sich von der Gräte löst. Die Hechtstücke werden „geplückt“, das heißt, sorgfältig von den Gräten befreit und mit der Kräuterbutter und den Kartoffeln möglichst heiß serviert. Eine kleine Sammlung weiterer Zubereitungsarten von Hecht gibt es ebenfalls im Internet.

Quelle: Das Rezept stammt von SVZ-Leser Günter Markstein aus Parchim. Alle Rezepte gibt es auch im Internet unter: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm

niger Sud arbeiten, oder das Hechtfilet sogar ganz ohne Sud nur auf einem gebutterten Backblech oder Bräter und einem Glas guten Weißwein abgedeckt im Ofen garen. Das Ganze würde Hahn mit etwas Kerbel und Estragon sowie Knoblauch oder Bärlauch ergänzen.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, wie schmackhaft süß der kulinarische Sommer sein kann. www.svz.de/essen

Wissenswertes zum Fisch

BAD DOBERAN Die Palette der Zubereitungsarten von Fisch ist schier unerschöpflich. Spitzenkoch Tillmann Hahn weiß aber auch um viele Fragen und Mythen rund um Fisch, die der ambitionierte Hobbykoch berücksichtigen sollte. So weist er darauf hin, dass gefrorener Fisch unter Umständen frischer ist als „frischer Fisch“. Voraussetzung ist allerdings die ununterbrochene Lagerung unter Eis. Jede Stunde, die der frische Fisch bei über vier Grad gelagert wird, verkürzt die Haltbarkeit um einen Tag.

Rosa Kiemen, die oft als Qualitätsmerkmal genannt werden, haben Fische nur an der See. Sichere Frischebestimmung ist deshalb ohne Labor kaum möglich. Vertrauen spielt daher eine sehr große Rolle im Fischgeschäft.

Maischolle ist bis Mai noch voller Roggen und von der Fleischqualität eher nicht überzeugend. Ihren Qualitätshöhepunkt erreichen sie im August und September. Der Begriff wurde geprägt, weil



Tillmann Hahn weiß, was guten Fisch ausmacht.

man Schollen vor Mai nicht essen sollte.

Viele Handelsnamen von Fischen sind irreführend, weil ein Handelsname mehrere Spezies umfassen kann, die sogar aus ganz unterschiedlichen Meeren stammen können. Daher müssen in der EU immer auch die lateinischen Namen benannt werden.

Hahn: „Viele wissen es nicht, und es wird oft nicht beachtet: Es gibt in der EU ein Fischetikettierungsgesetz mit einer Liste von vorgeschriebenen zugelassenen Handels-Bezeichnungen für Fische. Es ist nicht gestattet, andere Namen zu verwenden.“

Schicken Sie uns Ihre Rezepte

Tragen Sie mit ideenreichen Rezepten aus den Kategorien Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts zum Gelingen dieser Serie bei, die Sie bis zum 18. Juli 2015 einreichen können. Bitte senden Sie uns Ihre Rezeptvorschläge mit detaillierten Angaben zu Zutaten und Zubereitung möglichst per E-Mail an: rezepte@medienhausnord.de oder auf dem Postweg an die Adresse: medienhaus:nord, Kennwort: „Leichte Sommerküche“, Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin. Optimal ist, wenn Sie auch ein Rezeptfoto und Angaben zum Ideengeber beifügen.

Auf jeden Fall vergessen Sie bitte nicht, Ihren Namen, die genaue Anschrift und auch eine Telefonnummer anzugeben. Mit der Einsendung Ihres Rezepts erklären Sie sich bereit, dass unser Redakteur mit Ihrem Beitrag Kontakt aufnimmt, um den Beitrag mit Ihnen zu entwickeln. Die ausgewählten Rezepte einer Kategorie werden bis zum 28. Juli 2015 jeweils dienstags auf unserer „Kochen & Genießen“-Seite samt einer kleinen Geschichte veröffentlicht. Wir planen außerdem, Rezepte und Geschichten 2016 in einem Rezeptbüchlein zu veröffentlichen.