

Kochen & Genießen

Fischkunde

Diese Fische lieber nicht essen

Einige Fische wie Aal und Granatbarsch sind so selten geworden, dass sie nach Einschätzung von Naturschützern nicht auf den Speiseplan gehören. Gleiches gilt für Schnapper und Blauflossenthunfisch, empfiehlt die Umweltstiftung WWF. Bedenkenlos essen darf man Heringe und Sprotten aus Nord- und Ostsee sowie Karpfen.

Echter Matjes ist fetthaltig

So erkennen Sie, ob es sich wirklich um die holländische Spezialität handelt, oder einen künstlich behandelten Hering

Echter Matjes ist sehr fettig. Erst mit einem Fettgehalt von mindestens 16 Prozent darf ein Matjes als solcher bezeichnet werden. Oft werden künstlich behandelte Heringe als Matjes angeboten, die nicht mit eigenen Enzymen gereift sind. Verbraucher sollten deshalb auf den angegebenen Fettgehalt schauen, wenn sie echten Holländischen Matjes kaufen wollen.

Ein weiteres Merkmal ist das zarte, helle Fleisch mit leicht roter Färbung. Der Farbton zeigt, dass der Matjes im Ganzen und mit eigenen Enzymen gereift ist, erläutert das Holländische Fischbüro. Zusätzlich zeichnet das Siegel „g.t.S – garantiert traditionelle Spezialität“ den Holländischen Matjes aus und beugt Verwechslungen vor.

Matjes schmeckt aber nicht nur gut, er steckt zudem voller ungesättigter und einfacher Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken sollen.

Die Fischspezialität kann pur gegessen werden, im Brötchen oder zusammen mit Pellkartoffeln, Apfel-, Gurken- oder Zwiebelsalat.

Julia Kirchner



Typisch deutsch: Herzhaft mit Zwiebeln im Brötchen, so schmeckt Matjes hierzulande den meisten. FOTO: ANDREA WARNECKE

Geschmackvoll

Max is(s)t entzückt...

Dass ich kein kulinarischer „Süßhahn“ bin, dürfte sich inzwischen herumgesprochen haben. Auch Süßholz raspeln ist nicht so mein Ding. Ich stehe für klare, mitunter auch pointenreich-direkte Ansagen. Mein Bedarf an Kompott, wie das Dessert früher ganz einfach hieß, war auf eher banale Dinge wie Rote Grütze oder Schokoladenpudding mit Vanille-Soße und Nüssen, Mandarinen im eigenen Saft oder auf ein Eis am Stiel ausgerichtet. Max konnte man stets mehr mit einem Carpaccio als Vorspeise oder einer finalen Käseplatte aus der kulinarischen Reserve locken. Ich weiß aber sehr wohl um die Vielfalt der Geschmäcker. Und gelegentlich fragen auch Leser an, wann es mal wieder was Süßes gibt. Kein Problem, die Auswahl ist riesig. Auf der Suche nach einer besonders attraktiven Dessert-Variation bin ich bei meinem Koch-Freund Gunnar Hesse fündig geworden. Der ist Inha-

ber und Küchenchef des Hotels „Seeblick“ auf Amrum und bekennender Anhänger des feinehimischen Genusses. Fußball-Fan ist er auch. Leider für St. Pauli und ich für Erzgebirge Aue. Trotzdem schätze ich ihn als Freund und exzellenten Koch, der ein Faible für schmackhaft-kreative Kreationen von Land und Meer hat. Und seine Wildaustern aus dem Nordfriesischen Wattenmeer: eine Delikatesse, für die man mich früh um vier Uhr wecken darf. Dass er auch süß kann, hat er mit gebackenen Kirschen bewiesen, die er mit Kirschbrand-Sabayone, das ist eine bekannte Nachspeise der italienischen Küche in Form einer Schaumcreme, und Salbei-Fichten-Rahmeis kredenzt. Da konnte auch ich nicht widerstehen. An dieser Stelle sei nur auf die Zubereitung der Kirschen verwiesen. Den delikaten Rest gibt's an bekannter Stelle. Je nach Lust auf Kirschen nimmt man für vier Personen etwa je zehn der köstlichen Dinger, wäscht sie gut und lässt sie abtropfen. Nun beginnt sozusagen eine Art

Operation an der offenen Kirsche: Man entfernt mit einer spitzen Zange ganz vorsichtig den Kern, ohne dass der Stiel abfällt. Das Ganze soll wohl eine „stielvolle“ Angelegenheit werden. Wie man das ohne abzurutschen auf die Reihe bekommt, muss ich mir mal in praxi anschauen. In die OP-Narbe füllt man nun statt des Kernes eine kleine Kugel aus Marzipan und drückt sie zur optimalen Kirschversorgung gut fest. Und immer schön drauf achten, dass der Stiel zur Stange, sprich: zur Kirsche, hält. Damit die Kirschen nicht matschig werden, legt man sie auf ein Küchenkrepp, so dass der Saft herauslaufen kann. Jetzt haben Sie Zeit, den Ausbackteig anzusetzen. Dafür trennt man zwei Eier und verrührt die Eigelbe mit 100 Gramm Mehl, 110 Milliliter Weißwein und einem Esslöffel Öl. Das Eiweiß wird mit Salz und 20 Gramm Zucker steif geschlagen und vorsichtig unter den

Teig gehoben. Nun werden die Kirschen mehliert, an den Stielen in den Teig getaucht, in Fritierfett bei 160 Grad goldbraun ausgebacken und wiederum auf Küchenkrepp gut abgetropft. Zum Schluss die Kirschen in Zimt und Zucker wälzen und mit der Sabayone und dem Eis heiß servieren. Ganz ehrlich: Ich bin entzückt, so eine Nascherei darf man sich nicht entgehen lassen. Ganz zu schweigen davon, dass man(n) mit solchen Verführungen auch beim weiblichen Geschlecht immens punktet und sich tätigen Mittuns einer liebevollen OP-Hilfe sicher sein kann. Kleiner Tipp: So ganz nebenbei schmeckt dem Operateur auch ein Gläschen von dem Kirschegeist ganz trefflich. Man hat ja schließlich bei dieser Art OP keinen Mundschutz im Gesicht.

Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de



ANZEIGE

medienhaus nord

Rauf auf's Rad

Alles rund ums Fahrrad

Fahrraddoktor

Handlicher Ratgeber für Nichtmechaniker mit beigelegtem Inbus-Schlüssel



7,99 €

Fahrradgarage

Schützt Ihr Fahrrad bei Wind und Wetter und bietet einen guten Sichtschutz z.B. im Carport



8,95 €

Christophorus Fahrradplakette

Der Schutzpatron aller Verkehrsteilnehmer als praktische Klebe-Plakette



4,95 €

Diese und weitere Produkte erhalten Sie in Ihren SVZ-Kundencentern. Kommen Sie gleich vorbei!