

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

## Frische Fische, gute Fische

Kennen Sie das noch: Gastmahl des Meeres? Früher hatte jede größere Stadt von Kap Arkona bis in den Thüringer Wald, die etwas auf sich hielt, eine solche Fischgaststätte. Und diese Lokalitäten waren immer richtig gut besucht. Sicher sind die kulinarischen Möglichkeiten seinerzeit nicht mit den heutigen zu vergleichen. Aber „gaud smeckt“ hat das allemal. Heute sind solche speziellen Restaurants nicht mehr ausschließlich auf Fisch & Meeresfrüchte spezialisiert. Meist ist damit vor allem auch regional-deftige Küche verbunden. Davon hat der kulinarische Nordosten reichlich zu bieten. Von der Elbe über die Müritz und andere zahllose Seen bis hin nach Usedom bieten die Küchenchefs von Häusern aller Couleur ebenso schmackhafte wie fantasievolle Fischgerichte an. Das geht weit über den bekannten Spruch des DDR-Fischkochs Rudolf Kroboth vom „säubern, säuern, salzen“ hinaus. Was nicht heißt, dass der Mann mit der dunklen Brille und dem Menjoubart ein weniger guter Koch war. Obwohl er eigentlich als Werbeleiter bei der Staatlichen Fischindustrie in Rostock-Marienehe arbeitete. Das Motto war also früher wie heute: Ideen muss man haben. Bleiben Sie in diesem Sinne schön neugierig, wo die besten Fisch-Ideen zu finden sind. Und Sie wissen ja, der positive Nebeneffekt beim Fisch ist schließlich, dass er auch im Magen gut schwimmen soll.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

## Reife Bananen alleine lagern

Reife Bananen liegen besser nicht neben anderem Obst. Denn sie geben besonders viel von dem natürlichen Reifegas Ethylen ab, erläutert die Ernährungsexpertin Heidrun Schubert von der Verbraucherzentrale Bayern. Das führt dazu, dass anderes Obst vorzeitig verdorrt oder austrocknet.

Auch ausgereifte Äpfel oder Mangos verströmen das Reifegas Ethylen. Obst hält sich auch weniger lang, wenn es in der Nähe von Grünpflanzen oder in warmen Räumen aufgehoben wird.



## Einfach gut essen am Schaalsee

Das Fischhaus in Zarrentin bietet Fischgerichte und anspruchsvolle Landhausküche

**ZARRENTIN** Mein Freund Willi stammt aus Aachen, also ganz weit im Westen der Republik. Er wohnt aber schon gut 20 Jahre in Mecklenburg und fühlt sich im Nordosten sehr wohl. Wenn ihm einmal der Zahn nach einer guten Fischmahlzeit tropft, gibt es für ihn meist nur ein Ziel: Das Fischhaus am Schaalsee. Sein Tipp: „Schau dich dort mal um, das wird dir gut gefallen.“ Er hat's gesagt, ich hab's getan. Und war freudig überrascht: Das Haus hält, was es vom Namen her verspricht. Die übersichtliche, aber durchaus reichhaltige Karte bietet Fisch in vielen Variationen, aber auch eine anspruchsvolle, deftige Landhausküche. Ganz, wie man es im Umfeld des Schaalsees erwartet.

Gastgeber Jens Niemann: „Wir bieten bodenständige und authentische Küche und verarbeiten vorwiegend Produkte aus der Region.“ Das kulinarische Credo des Hauses, so Niemann weiter, ist simpel und lautet: Einfach gut essen am Schaalsee. Und das kann man in dem schlichten, aber stilvollen Restaurant gar trefflich. Das Team um Küchenchef Daniel Behm achtet sehr auf die Qualität der Waren und Sorgfalt bei der Verarbeitung. Nach seinem Anspruch an die Verarbeitung und Präsentation der einzelnen Gerichte gefragt, erklärt Behm: „Manchmal ist weniger mehr. Schließlich isst ja auch das Auge mit. Aber keine Angst, bei uns ist noch jeder satt geworden.“

Auch bezüglich eines ausgesprochen regional-bezogenen 4-Gänge-Menüs mit dem Schwerpunkt Fisch bleiben der Gastgeber und sein Küchenchef keine Antwort schuldig. Sie würden ein



Im Fischhaus wird schmackhafte Fischkost angeboten. FOTO: RAGWITZ

Räucherfischmousse auf Pumpnickel als Vorspeise servieren, dem eine deftige Zarrentiner Fischsuppe folgt. Als Hauptgang empfiehlt der Küchenchef ein Filet von der Edelmaräne. Aus dem Schaalsee, versteht sich. Und als Abschluss gibt es eine Dessert-Variation aus regionalem Obst wie Äpfeln und Birnen mit einem Schuss süßer Sahne. Das sind doch Angebote, oder...

Ich probierte im Fischhaus den Zarrentiner Fischtopf, bestehend aus kleinen Fischfilets mit Gemüsestreifen in Sahne geschwenkt und Gemüseris. Da kann man nicht meckern. Alles geschmacklich sehr stimmig und gut gewürzt. Auch der Pannfisch von Edelmaräne und Forelle, oder das Fischschaschlik hätten mich gereizt. Das habe ich mir für den nächsten Besuch auf. Der kulinarische Renner im Fischhaus ist übrigens die Schaalseepfanne für zwei Personen mit Filets von Edel-

## Apfel-Zwiebel-Chutney mit Thymian würzen

Ein Apfelchutney ist vielseitig einsetzbar, es passt sowohl zu kräftigem Käse als auch zu Fleischgerichten. Hobbyköche können die süß-saure, püreeartige Soße auch leicht selbst herstellen. Der Bayerische Bauernverband empfiehlt, dafür geschälte Äpfel zu würfeln und dann mit Zucker und je nach Geschmack auch mit kleingeschnittenen Zwiebeln für etwa eine Dreiviertelstunde einkochen zu lassen, bis die Zutaten breiig sind.

Die nötige Säure bringt dem Chutney heller Wein essig. Chili oder Ingwer geben eine pikante Schärfe, mediterrane Kräuter wie Thymian sind eine aromatische Variation.

Die kochende Masse sollte immer mal wieder umgerührt werden, rät der Verband. Sobald das Chutney fertig ist, kommt es so heiß wie möglich in saubere Schraubgläser, die sich gut mit Deckeln verschließen lassen. Sobald sie zu sind, dreht man sie um und lässt sie abkühlen.

## Rezept der Woche

## Gedünstete Forelle mit Gemüse gefüllt mit Petersilienkartoffeln und Weißweinsauce



## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Forellen, 300 g Kartoffeln, je 1 Lauchstange, Sellerie und Karotte, 350 ml Weißwein, 1 Becher süße Sahne, 1 kleine Zwiebel, Blatt Petersilie, Salz, Pfeffer, Butter

## ZUBEREITUNG:

Die Forellen mit kaltem Wasser gut abspülen und auf je eine Aluminiumfolie legen. Für die Gemüsefüllung den Lauch, Sellerie und die Karotte putzen, in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Petersilienblätter dazu geben. Alles gut vermischen und anschließend in die Forellen füllen. Je ein gutes Stückchen Butter auf die Forellen geben und die Aluminiumfolie nach oben hin fest verschließen. Die Forellen im Backofen bei etwa 150° C dünsten. Die Garzeit ist abhängig von der Größe der Fische und dauert etwa 30 bis 40 Minuten. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser aufsetzen und garkochen. Für die Weißweinsauce die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden und mit etwas Butter glasig schwitzen lassen, anschließend mit dem Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Sind die Forellen fertig gegart, diese auf einem Teller anrichten, den Fond aus der Aluminiumfolie in den Topf mit dem Weißweinsauce geben und alles gut aufkochen lassen. In einem Extratopf aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, um der Soße eine Bindung zu geben. Den Soßenansatz in die Mehlschwitze einrühren und erneut aufkochen lassen, bis die Bindung einsetzt. Ein guter Schuss Sahne rundet die Soße ab.

Das Rezept stammt von Daniel Behm, Küchenchef im Fischhaus Zarrentin am Schaalsee. Alle Rezepte gibt es auch im Internet unter [www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm](http://www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)

maräne, Forelle und Wels, verrät mir Jens Niemann.

Der Gast kann übrigens dem Koch buchstäblich über die Schulter schauen, denn die Küche ist über ein Fenster einsehbar. Alles tipptopp und blitzsauber, eben so, wie es sein muss. Aber immerhin: Ich kenne in meinem Umfeld auch Gaststätten, da esse ich nicht mehr, weil ich weiß, wie die Küche aussieht. Der Fisch wie Maränen und Saibling kommt, wie könnte es anders sein, zum großen Teil aus Mecklenburger Seen. Darauf legt Jens Niemann auch großen Wert: „Die Zusammenarbeit mit regionalen Erzeugern und Fischern ist mir sehr wichtig. Und für unsere Gäste ist auch von Bedeutung, dass ich sie an den Schaalsee zu

den Fischern schicken kann. Da sehen sie, wie frisch unsere Ware ist und erhalten von den Fischern noch eine Menge Tipps, wie man am besten mit Fisch umgeht.“

Fazit: Die Fischhausküche ist sehr empfehlenswert. Sie ist frisch, überschaubar und handwerklich geradlinig ohne Schnickschnack. Einem Gourmet-Anspruch fühlt sich der Küchenchef aber nicht verpflichtet. Daniel Behm: „Das erwartet man hier auch nicht. Gourmetsküche ist ein besonderes Erlebnis in Verbindung von Geschmack, Optik und Präsentation.“ Augenzwinkernd fügt er aber noch hinzu, dass auch ein gut zubereitetes Filet von der Edelmaräne oder dem Steinbeißer den ge-

schmacklichen Vergleich zur Gourmetsküche nicht zu scheuen braucht. Behm: „Denn in Sachen Qualität machen wir keine Abstriche. Das kann der Gast auch auf dem Teller nachvollziehen.“ Bleibt noch nachzutragen, dass neben dem Besuch des Fischhauses vor allem auch ein ausführlicher Schaalseespaziergang etwas sehr Spannendes hat. Und wer diese Idylle länger genießen möchte, kann im angeschlossenen Hotel auch ländlich-fein logieren.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, wie man Gemüse und Kräuter nachwachsen lassen kann.

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

## Selbstgemachte Mandel-Pralinen sind ein schönes Geschenk

Sie schmecken nicht nur in der bevorstehenden Adventszeit, sondern sind auch ein schönes Mitbringsel: selbstgemachte Pralinen. Viel Aufwand machen sie nicht, allerdings muss die Schokoladenmasse über Nacht kalt stehen. Für etwa 50 Pralinen braucht man 300 g Vollmilch-Kuvertüre, 70 ml Sahne, 20 g Butter, 6 cl Amaretto, 200 g Kuvertüre zum Überziehen, 100 g Mandelkrokant und 1 Backrahmen von 15 mal 30 cm.

Die Zubereitung: die Kuvertüre fein hacken. Die Sahne aufkochen und die Kuvertüre



Leckere Pralinen lassen sich einfach herstellen. FOTO: DPA

sowie Butter darin schmelzen. Den Amaretto dazugeben und die Masse mit einem Pürierstab homogenisieren und in den Rahmen streichen. Die Pralinenmasse über Nacht kalt stellen. Die Kuvertüre zum Überziehen über dem Wasserbad schmelzen. Die Pralinenplatte in Würfel schneiden und zwischen den Händen schnell zu Kugeln rollen. Alternativ mit einer Form Kugeln ausstechen. Die Pralinenkugeln zunächst in Kuvertüre tauchen, gut abtropfen lassen und dann in Krokant rollen. Dann trocknen lassen und servieren.