

JÖRG STREHLOW

— Fische räuchern

Schritt für
Schritt

KOSMOS



JÖRG STREHLOW

— Fische
räuchern

Schritt für
Schritt

KOSMOS

Inhalt

4 Zurück zu den Wurzeln

6 AUF DEN FISCH KOMMT ES AN

8 Je frischer desto Fisch!

12 Speisefische unter der Lupe

24 RÄUCHERN, EINE ALTE KUNST

26 Basiskurs zum Heißräuchern

33 Die Gretchenfrage

39 Was passt zum Räucherfisch?

41 Der eigene Räucherschrank

48 HEISSRÄUCHERN KLASSISCH

50 Forellenräuchern mit dem Profi

57 Die Methode Kähler

61 Das Auge isst mit

64 Lang und gut

68 Nicht Blausehen

70 HEISSRÄUCHERN MAL ANDERS

72 Brassen auf den Fisch-Thron!

77 Lachspralinen auf die Schnelle

80 Korrekt gefleckt

82 Draußen schmausen

88 Jetzt geht's um die Wurst

92 KALTRÄUCHERN, BEIZEN UND MARINIEREN

94 Das perfekte Lachsfilet

104 Ganz nah am Sushi

109 Eins, Zwei Matjes!

110 Der Mogel-Lachs

112 ZU BESUCH BEI DEN MEISTERN

114 Die Lachsmeister

119 Die Fischwerker

122 GRILLEN, EINE LEBENS- EINSTELLUNG

124 Feuer frei!

132 Grillen mit dem Profi

139 Bretter bei die Fische!

143 Der Brathähnchen-Fisch

146 Grillen am Lagerfeuer

149 Der schönste Grillplatz

156 Autor



ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Erste wärmende Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg zur Erde. Die Natur blüht auf und unter den zarten Frühlingshauch mischt sich deftig duftende Bratwurstluft! Viele warten gar nicht erst so lange ab und haben sich auch im Winterhalbjahr ihren Grillplatz auf der Terrasse oder an einem geschützten Eck im Garten eingerichtet. Der zunehmende Drang, sich draußen mit der Zubereitung und Kultivierung hochwertiger Lebensmittel zu beschäftigen, wird von immer mehr Menschen zu jeder Zeit ausgelebt. In meinen Augen ein kerngesunder Schritt rückwärts!

Raus aus einer Welt, in der unser Kopf bis zur letzten Gehirnzelle mit Information gefüllt wird – ob wir wollen oder nicht. Jahrzehnte vorm Computer, mit der Anforderung, sich nicht nur mit einem, sondern mit möglichst vielen Vorgängen gleichzeitig zu beschäftigen, lassen eine unserer Wurzeln nun die Fassade sprengen. Der Mensch will wieder raus! Die erste Stufe wurde durch das Lebensgefühl des Globetrotters erreicht. Doch was sind schon das Tragen von Outdoor-Klamotten im Supermarkt oder das Fahren eines Geländewagens mitten in Hamburg gegen das, was beim Zubereiten von natürlichen Lebensmitteln unter freiem Himmel in unserem Bewusstsein stattfindet?

Wir widmen uns in diesem Buch dem Lebensmittel Fisch, also einem der hochwertigsten Nahrungsmittel überhaupt. Und wir bereiten diese Geschenke der Natur so zu, dass wir gar nicht anders können, als diesen Prozess

mit allen unseren Sinnen wahrzunehmen:

Der frische Fisch wird meist am Stück zubereitet, in all seiner Schönheit. Oder er wird von uns zerteilt, manchmal auch filetiert. Manche von Ihnen werden ihn vielleicht sogar angeln wollen, womit wir schon fast einen ganzheitlichen Aspekt in der Fischzubereitung sehen dürfen. Dann das Garen in zartem Rauch von Buche oder Erle, das Brutzeln der sich bräunenden Fischhaut über glühender Holzkohle. Augen, Ohren und Nase sind schier aus dem Häuschen! Dann der Biss in den dicken, schneeweißen Rücken des Aales, bei dem gesundes Fischfett über unsere Finger tropft. Oder der Genuss einer handwarmen Forelle, direkt aus dem Rauch. Jetzt kommen wir vollends auf den Geschmack ...

Wenn es Ihnen durch die blanke Freude am Räuchern und Grillen nun vielleicht sogar gelingt, immer eine Handbreit Platz im Kopf frei zu behalten, dann wäre das doch großartig! Sie wären nicht der erste Mensch, dem das Wiederentdecken aller Sinne ein großes Stück an Lebensqualität und Glück zurückgegeben hätte. Der Umgang mit natürlichen Lebensmitteln und deren eigenhändiger Verarbeitung bietet hierfür mehr Potential als alle Bücher zur Lebenshilfe gleichzeitig! Zumindest aber dürfte Ihnen in Zukunft der Applaus Ihrer Gäste sicher sein, wenn statt der Thüringer Bratwurst erstmals eine Fisch-Bratwurst im Brötchen steckt. Ganz bestimmt aber, wenn Sie Ihren Großstadtfreunden den bisher unbekanntem Speisefisch

„Brassen“ als duftende Delikatesse aus dem Heißrauch oder als knusprigen Steckerlfisch servieren. Dass dieser Fisch obendrein auch noch im benachbarten Stadtteich schwimmt und somit ein reiner Wildfang ist, könnte bei Ihren Freunden ebenfalls Leidenschaft erwecken. Und vielleicht sogar einmal den

kritischen Vergleich zu Pangasius, Tilapia und anderen Massenfischen aus intensiver Aquakultur bewirken. Das wäre dann sogar ein großer Schritt zurück zur Vernunft und zu unseren Wurzeln!

Herzlich Ihr

Jörg Strehlow



Jörg Strehlow ist als professioneller Angel-Guide mit seinen Gästen meist hinter Zander, Hecht oder Meerforelle her. Auf dem Teller hat er allerdings auch andere Fische gerne, die in der allgemeinen Wahrnehmung keinen so guten Ruf haben. In diesem Buch geht der Angelprofi zum Beispiel ausführlich auf seine Vorliebe für Brassen ein – und verrät, wie man die störenden Gräten beim Räuchern und Grillen in den Griff bekommt. Außerdem macht er den Brassen zum „Brathähnchen-Fisch“ (ab Seite 143).

AUF DEN FISCH
KOMMT ES AN





JE FRISCHER DESTO FISCH!

Als leidenschaftlicher Angler habe ich natürlich beste Gelegenheit, den frischesten Fisch der Welt in meiner Küche zu verarbeiten. Der ist sogar so frisch, dass selbst Spitzenköche in ihren Sternetempeln sich verzückt die Finger danach lecken. Aber längst nicht jeder Angeltag ist auch ein Fang-Tag – und ich darf ja davon ausgehen, dass viele von Ihnen, liebe Leser, nicht zur Angelrute greifen, um Küchensische zu fangen. Sie werden das wohl größtenteils im Fischladen erledigen (müssen). Ein erster, geübter Blick kann schon aus-

reichen, um einem alten Fisch auf die Schliche zu kommen. Sollte bereits der Gesamteindruck gestört sein, weil das Schuppenkleid verblasst oder unter einem grauen Schleier verborgen ist, dann könnte es sich um schlechte Ware handeln, die den oftmals hohen Preis womöglich nicht wert ist. Wenn sich die Kiemen in der Kühltheke noch im Fischkopf befinden, ist dies nach meiner Ansicht unprofessionell! Ihre große, feuchte und schleimige Oberfläche ist der perfekte Nährboden für Bakterien, die spätestens auf dem



Frischer Fisch gehört zu den besten Nahrungsmitteln, die wir unserem Körper zuführen können. Ihr hoher Anteil an hochwertigstem Eiweiß und die gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (vor allem bei fetten Seefischen wie Makrelen – aber auch beim Lachs) machen Fisch zu einem festen Bestandteil der gesunden, leichten Küche.

Heimweg und zu Hause munter an der Zersetzung des Fleisches arbeiten. Dennoch können sie uns helfen, dem nächsten Makel auf die Spur zu kommen: Sind die Kiemen nämlich nicht tiefrot und kleben ihre Fäden klumpig zusammen, dann handelt es sich ebenfalls nicht um einen frischen Fisch. Schlussendlich wird ein negativer optischer Gesamteindruck häufig auch durch ein eingefallenes und getrübbtes Auge bestätigt, dass sich weit in die Augenhöhle zurückgezogen hat. Sollten Sie nach der optischen Prüfung des Fisches noch nicht ganz sicher sein, dann müssen Sie jetzt tapfer sein: Nehmen Sie Ihren ganzen Mut zusammen und nehmen ein kräftiges Näschen von dem glitschigen „Leckerbissen“! Nah ran und schnuppern, ob da etwas faul ist. Falls ja, dürften Sie sich dessen jetzt sicher sein! Ein guter Fischhändler wird Sie übrigens unaufgefordert an dem ausgewählten Fisch riechen lassen, denn er ist ja gut, weil er nichts zu verbergen hat. Am besten riechen

Sie unter den Kiemendeckeln, die Sie zu diesem Zweck ein wenig nach hinten klappen. Der Fisch stinkt nämlich tatsächlich am Kopf zuerst! Das tut er deshalb, weil sich hier die meisten Fäulnisbakterien befinden – schließlich finden sie in der Kopfhöhle ein Paradies an Grübchen und Kanälen. Und eben leider auch ihre allerliebste Spielwiese, die Kiemen. Ähnlich nachteilig ist der Geruchseffekt bei einem alten Fisch, wenn er schlampig ausgenommen wurde. Oft hängt nämlich leider noch der Schlund innen am Kopf oder die Niere wurde nicht sauber vom Rückgrat entfernt.

WER NICHT RIECHEN WILL, MUSS FÜHLEN

Wer sich immer noch nicht festlegen möchte, dem wird nach dem Drucktest mit seinem Daumen der letzte Zweifel genommen sein.



Ein Norwegischer Farmlachs der höchsten Qualitätsstufe mit herrlichen, leuchtend roten Kiemen! Dieser Fisch wird Ihnen den vollen Genuss auf dem Teller bringen und kann in diesem Zustand sogar roh als Sushi-Lieferant verwendet werden. Bei uns wird er allerdings kalt und warm geräuchert, zahlreiche Tipps finden Sie im Buch.



Durch Druck mit dem Daumen kommen Sie jedem alten Fisch auf die Schliche: Ist das Bindegewebe weich und bleibt nach dem Druck eine Delle im Fleisch zurück, ist der Fisch alt. Kommt das Fleisch aber schnell wieder in die Ausgangsposition zurück, können Sie gern zugreifen!

Wenn nämlich die Elastizität des Fischfleisches nachlässt, weil sich das Bindegewebe bereits in langsamer Zersetzung befindet, dann sollte der Fisch keinesfalls mehr eingekauft werden. Dann können Sie nämlich getrost davon ausgehen, dass der Fisch bereits seit einiger Zeit die Totenstarre hinter sich hat

und anschließend wenigstens noch zwei bis drei Tage lang gekühlt wurde. Unmittelbar nach der Totenstarre kann der Fisch noch sehr gut verwertet werden, wie Sie am fast vollständigen Ausgleich der Druckmulde durch Ihren Finger beobachten werden. Bei ganz frischen Fischen füllt das Fleisch direkt beim Nachlassen des Daumendruckes die Mulde wieder aus. Bei wahrhaft altem Fisch bleibt die Delle bestehen, auch nach längerer Zeit. Dies kann auch immer ein Zeichen dafür sein, dass der Fisch von vornherein gar nicht frisch gewesen ist, sondern aufgetaut wurde. Wie bereits gesagt: Ein guter Fischhändler hat nichts zu verbergen und wird Ihnen in fast allen Fällen beste Ware verkaufen. Dennoch ist ein kritischer Blick und ein wenig Kenntnis der Materie niemals fehl am Platz. Insbesondere dann, wenn Fisch kalt geräuchert oder gebeizt werden soll. Hierbei werden nämlich eventuell vorhandene Bakterien oder Erreger nicht durch Hitze vernichtet! Klar, die Qualität der im Fachhandel erworbenen Fische unterliegt Schwankungen – auch wenn sie knackfrisch sind. Auch gibt es Grundsätzliches zur Eignung von Fischen zum Grillen, Räuchern oder Beizen zu wissen, damit das Zubereiten zum Vergnügen wird. Ein fetter Räucheraal schmeckt natürlich völlig anders als ein magerer Barsch. Aber beide schmecken auf ihre Art

FROST ODER FRISCH

Eiskristalle zerstören das Bindegewebe der festfleischigsten Fische und machen es weich, im schlimmsten Fall sogar matschig. Besonders beim Grillen kann das zarte Fleisch dann leicht zerfallen. Absolut tabu ist das erneute Einfrieren von Fischen, die vor dem Räuchern bereits einmal aufgetaut wurden! Gegen das Einfrieren frischer Räucherfische spricht hingegen nichts. Tipp: In der letzten Phase des Auftauens sollten Sie den Fisch kurz bei 50 Grad im Backofen erwärmen – das setzt Aromen frei! Wenn Sie mal in den Segen großer Mengen an Frischfisch kommen, ist und bleibt das Einfrieren aber ein probates Mittel, um den Fisch für einige Zeit zu konservieren. Allerdings sollten die Fische immer getrennt eingefroren werden, ohne sich gegenseitig zu berühren. Die Tüten sollten völlig luftdicht verschlossen sein, was am besten mit einem professionellen Vakuumgerät umzusetzen ist. Die Temperatur sollte nie höher als minus 18 Grad liegen. Beim Einlagern größerer Mengen in die Kühltruhe muss daher die Schockfrost-Funktion gewählt werden.



Für den Privatgebrauch eine ideale Lösung, wenn man den Segen eines vollen Räucherofens hatte und vielleicht noch etwas vom Schmaus übrig ist. Aber Vorsicht: Bei zu starker Vakuumleistung kann der Fischsaft aus dem Fleisch gezogen werden!

gut und sind, trotz der Verschiedenheit ihres Fleisches, bestens zur Zubereitung im Räucherofen oder auf dem Grill geeignet. Fazit: Über die Qualität eines frischen Fisches als Ausgangsprodukt lässt sich nicht streiten – über den Geschmack des veredelten Fisches allerdings schon!

Eines möchte ich Ihnen aber noch aus meiner Erfahrung als Angler sagen, der seine Speisefische in verschiedensten Gewässern fängt und auch mal einen Farmfisch im Fischhandel kauft. Von den Faktoren „Wildfang“ oder „Aquakultur“ sowie von dem Fanggewässer hängen nämlich teilweise bemerkenswerte

Geschmacksunterschiede ab! Bei einem relativ fetten Fisch wie dem Karpfen ist zum Beispiel oft ein leichter Schlammgeschmack festzustellen, wenn er aus einem schlickigen Weiher kommt. Und eine wild abgewachsene Bachforelle schmeckt eben auch besser, weil intensiver, als jeder Farmfisch, der statt echten Beutfischen und Krebsen Fischmehl-Pellets konsumiert.

SPEISEFISCHE UNTER DER LUPE

Um Ihre Experimentierfreude ein wenig herauszufordern, habe ich für Sie eine sehr umfangreiche Liste unterschiedlichster Speisefische zusammengestellt, die ich allesamt auch schon selbst zubereitet oder gegessen habe. Darunter versteckt sich so mancher Fisch, den man nicht unbedingt in dieser Auflistung erwartet hätte. Natürlich sind geschmackliche Eindrücke immer subjektiv. Dafür lässt sich weniger über eine grundsätzliche Eignung der Fische zum Räuchern, Grillen oder Beizen diskutieren. Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß und guten Appetit beim „Abarbeiten“ der Liste ...

Aal Aufgrund seines hohen Fettgehaltes perfekt zum Heißräuchern geeignet. Kalträuchern und Beizen sind beim Aal nicht möglich, denn das Fleisch muss durch Hitze bis auf die Mittelgräte durchgegart sein. Bei zu hohen Räucher-Temperaturen läuft Fett in den Schwanz des Fisches und die Bauchlappen rollen sich ein. Grill-Tipp: Gesalzene, abgezogene Aalstücke innen leicht mit Dijon-Senf bepinseln und ein frisches Salbei-Blatt einlegen.
Heißräuchern: 5 Punkte
Kalträuchern: 0 Punkte
Grillen: 5 Punkte
Beizen: 0 Punkte



Ein Klassiker aus dem heißen Rauch ist der Aal. Seine Bestände sind allerdings inzwischen so stark gefährdet, dass sein Fang in manchen Gewässern verboten ist und die Preise enorm gestiegen sind. Daher gibt es heutzutage fast immer Farm-Aal im Fischhandel – der allerdings auch ein Wildfang ist, denn hier werden Jung-Aale gefischt und anschließend zur Küchengröße herangefüttert.

Äsche Geben Sie immer dem eigenen Charakter ihres nach Thymian duftenden und zarten Fleisches nach! Am besten nur ganz leicht salzen und ein oder zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Äschen schmecken heiß aus dem Rauch am besten, werden bei längerer Lagerung allerdings deutlich fester. Beim Grillen als Würze bitte ebenfalls nichts außer Salz verwenden. Auch zum Beizen und Kalträuchern sind Äschen sehr gut geeignet!

Heißräuchern: 5 Punkte

Kalträuchern: 3 Punkte

Grillen: 5 Punkte

Beizen: 4 Punkte

Bachforelle Typisch ist das helle Fleisch der Bachforelle, das sie als klassischen Fisch-Räuber enttarnt. Wie bei allen Salmoniden gilt: Wenig Salz verwenden und den Eigengeschmack erhalten, vielleicht nach der Zubereitung ein paar Spritzer Zitrone, um den hohen Gehalt an hochwertigem Eiweiß besser im Körper verwerten zu können. Auf dem Grill immer den ganzen Fisch zubereiten, mit einem Sträußchen Thymian in der Bauchhöhle.

Heißräuchern: 5 Punkte

Kalträuchern: 3 Punkte

Grillen: 5 Punkte

Beizen: 3 Punkte

Barramundi Dieser barschartige Fisch aus den Küstengewässern und Flüssen Australiens hat ein Fleisch von großer Güte. Er wird inzwischen aus der Aquakultur und als Wildfang recht häufig bei uns angeboten. Meist findet man ihn als Tiefkühlware, filetiert und mit geschuppter Haut. Das Fleisch ist aromatisch, fest und nicht zu mager. Somit eignet sich der Raubfisch perfekt für Grill und Räuchertonne!

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 2 Punkte

Grillen: 4 Punkte

Beizen: 1 Punkt



Der Saibling ist ein sehr hochwertiger Speisefisch aus der Familie der Salmoniden (Forellenartigen). Er ist als Grillfisch, aus dem kalten und heißen Rauch eine Delikatesse und schmeckt auch gebeizt oder sogar als Sushi ganz hervorragend!

Flussbarsch Heißräuchern und Grillen klapfen sehr gut, Beizen und Kalträuchern sind für das feste, magere Fleisch des Barsches nicht geeignet. Barsche salzen Sie am besten trocken mit wenig Salz und räuchern oder grillen nicht bei zu hohen Temperaturen, damit das Fleisch saftig bleibt. Am besten schmecken Barsche heiß aus dem Rauch, nach dem Abkühlen werden sie leider sehr fest und lassen sich schwer von der Mittelgräte lösen.

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 2 Punkte

Grillen: 5 Punkte

Beizen: 1 Punkt

Brassen Sein Fleisch nimmt heißen Rauch hervorragend an! Deshalb ist es zu empfehlen, einen Brassen nach dem Bad in kräftiger Salzlake (eine Nacht, 80 Gramm Salz pro Liter) im Ganzen in den Räucherofen zu hängen. Auch kräftig gewürzt, als Steckerlfisch über Holzkohle gegrillt, sind große Brassen delikate. Unbedingt einen Grätenschneider verwenden oder mit dem Messer einschneiden (ich gehe darauf später im Buch ausführlich ein).



Einer der exotischsten (und teuersten) Fische ist der Seeteufel, der in der gehobenen Fischküche auch gerne als „Lotte“ bezeichnet wird. Sein riesiger Kopf ist in der Küche wertlos, es kommt lediglich das muskulöse, festfleischige Schwanzstück zur Verwertung. Eine Delikatesse vom Grill, aus dem Raucher zu trocken.

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 3 Punkte

Grillen: 4 Punkte

Beizen: 2 Punkte

Dorsch Sein schneeweißes, festes Fleisch besteht aus großen Segmenten und ist, lediglich ein wenig gesalzen und gepfeffert, vom Grill ein Gedicht! Unbedingt das Fleisch einen Tag lang ruhen lassen, dann zerfällt es nicht so leicht beim Grillen. Während heißgeräucherter Dorsch zum Beispiel in Irland als Delikatesse gilt, ist er hierzulande vielen als Räucherfisch zu trocken. Dennoch – warm verzehrt kann man sich auch an Räucherdorsch gewöhnen!

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 2 Punkte

Grillen: 5 Punkte

Beizen: 1 Punkt

Dornhai Jetzt erfahren Sie endlich, was sich hinter der berühmten „Schillerlocke“ verbirgt: Es sind die heißgeräucherten Bauchlappen dieses Fisches! Auch das Rückenstück ist heißgeräuchert eine namhafte Delikatesse – und zwar der „Seeaal“. Leider hat die Popularität dieser Leckerbissen für eine Gefährdung der Bestände gesorgt, weshalb er zur Drucklegung dieses Buches kaum noch im Fachhandel erhältlich und das Angeln vielerorts verboten ist.

Heißräuchern: 5 Punkte

Kalträuchern: 0 Punkte

Grillen: 4 Punkte

Beizen: 0 Punkte

Flunder Zu Unrecht steht die Flunder hinter ihrer bekannten Schwester, der Scholle, zurück. Der herzhafteste Fisch ist recht mager und sollte über Nacht in einer Salzlake mit nur 60 Gramm Salz pro Liter Wasser reifen. Dann

lassen sich Flundern im heißen Rauch exzellent verarbeiten, werden allerdings auch schnell trocken, wenn man sie nicht gleich heiß aus dem Ofen verzehrt. Als Grillfisch bestechen Flundern durch ihre „praktische“ Form auf dem Rost.

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 0 Punkte

Grillen: 4 Punkte

Beizen: 0 Punkte

Hecht In der Küche umstritten, was seinem typischen Wildgeschmack und der stattlichen Anzahl kleiner Y-Gräten im Rückenfleisch geschuldet sein dürfte. Dafür gibt es allerdings den Trick des Grätenschneidens! Sicher ist: Das feste, magere Fleisch ist für alle Zubereitungsarten geeignet. Kräftig gesalzen, mit ein wenig Pfeffer und etwas Senf vom Grill, ist Hecht absolut zu empfehlen.

Heißräuchern: 3 Punkte

Kalträuchern: 3 Punkte

Grillen: 3 Punkte

Beizen: 1 Punkt

Heilbutt Der Plattfisch ist zum Räuchern mit kaltem und heißem Rauch sehr gut geeignet. Der großwüchsige Weiße Heilbutt ist im Vergleich zum kleineren und häufigeren Schwarzen Heilbutt noch besser im Fleisch. Dennoch ist Heilbutt immer auch zum Beizen und zum Grillen zu empfehlen. Aber Vorsicht – das rohe Fleisch ist häufig mit Listerien behaftet und daher vor allem für Schwangere, in nicht durchgegartem Zustand, nicht zu empfehlen!

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 4 Punkte

Grillen: 4 Punkte

Beizen: 2 Punkte

Hering Der kleine Fisch aus dem Meer ist eine ganz große Nummer in der Gunst zahlloser Fischesser. Er steht für zahllose Räucherspezialitäten und für Matjes und Rollmops. Machen wir's kurz: Beim Hering kann

man nichts falsch machen! Außer, man verleiht sich allzu gierig den geräucherten Roggen oder die Milch ein: Dazwischen sitzen oft Heringswürmer, die allerdings leicht zu erkennen und mit dem Messerrücken zu entfernen sind.

Heißräuchern: 5 Punkte

Kalträuchern: 5 Punkte

Grillen: 5 Punkte

Beizen: 5 Punkte

Hornhecht Der Hornhecht ist ein Salzwassersfisch, der sich mit seinem grätenreichen aber schmackhaften Fleisch zum Heißräuchern und zum Grillen gut eignet. Am besten verwertet man das Schwanzstück, da sich dort die wenigsten Gräten befinden. Mediterran vom Grill, mit Olivenöl und Kräutern der Provence und mild gesalzen aus dem heißen Rauch führt dieser herrliche Speisefisch zu Unrecht ein Schattendasein in unseren Küchen.

Heißräuchern: 4 Punkte

Kalträuchern: 0 Punkte

Grillen: 4 Punkte

Beizen: 0 Punkte



Frische Baby-Steinbutte! Die kleinen Exemplare des bis zu 30 Pfund schweren Plattfisches schmecken sehr aromatisch und sind zart im Fleisch. Für den Grill empfehle ich Ihnen allerdings eher das Stück eines größeren Steinbutts.

Kalmar Der tubenförmige Tintenfisch ist ein Klassiker der mediterranen Küche – daher auch ein Superfisch für den Grill! Nicht zu lange, dafür aber knackig heiß gegrillt (und heißgeräuchert!) ist der weißfleischige und sehr feste Fisch eine beliebte Delikatesse bei Feinschmeckern (und nicht nur in Ringe geschnitten und paniert bei Kindern ...). Perfekt in Szene gesetzt wird der Kalmar mit Olivenöl, etwas Salz und frisch gepresstem Knoblauch.

Heißräuchern: 4 Punkte
Kalträuchern: 1 Punkt
Grillen: 5 Punkte
Beizen: 2 Punkte

Karpfen In dicke Koteletts geteilt, in milder Lake über Nacht gesalzen und heißgeräuchert gibt es kaum einen zweiten Fisch, mit dem sich diese Zubereitungsart zu einem besseren Ergebnis führen ließe! Deshalb gehe ich im späteren Verlauf dieses Buches ganz ausführlich darauf ein. Gegrillt geht's auch, wenn man den Karpfen kräftig würzt und schön durch grillt. Rosenpaprika gibt ihm nicht nur eine schöne Kruste, sondern auch ein leckeres Aroma.

Heißräuchern: 5 Punkte
Kalträuchern: 2 Punkte
Grillen: 3 Punkte
Beizen: 0 Punkte

Krustentiere Nicht nur, weil sich Languste, Hummer, Taschenkrebbs und Flusskrebbs so vorzüglich zum Grillen eignen, seien sie neben all den leckeren Fischen hier erwähnt. Sie können die lustigen Scherenträger nämlich auch prima heißräuchern! Einfach in kochendem Salzwasser waidgerecht töten und fünf Minuten lang vorgaren. Nun können Sie die Tiere im heißen Rauch etwa 30 Minuten bei 80 bis 90 Grad zu Ende garen.

Heißräuchern: 5 Punkte
Kalträuchern: 0 Punkte
Grillen: 5 Punkte
Beizen: 0 Punkte

Lachs Der absolute Star in der Küche, der vom Luxusgut durch massenhafte Aufzucht inzwischen zu einem leicht verfügbaren Leckerbissen geworden ist. Lachs hat einen großartigen Eigengeschmack und ist aufgrund seines hohen Fettgehaltes für die Zubereitungsarten in diesem Büchlein perfekt geeignet. Auch als Sushi-Fisch ist er, roh genossen, die Nummer Eins. Wenig Salz, vielleicht ein paar Kräuter oder frischer Dill – fertig!

Heißräuchern: 5 Punkte
Kalträuchern: 5 Punkte
Grillen: 5 Punkte
Beizen: 5 Punkte

Lengfisch Der festfleischige Leng ist ein Genuss vom Grill. Auch lässt er sich gut in heißem Rauch veredeln. Vorsichtig sollten Sie jedoch bei allen Zubereitungsarten ohne Hitze sein, zu denen auch das Kalträuchern und vor allem das Beizen gehören! Oft haben sich Nematoden im Muskelfleisch dieses Tiefseefisches eingenistet, die zwar nach dem Tiefgefrieren tot, dem ungetrübten Genuss aber nicht zuträglich sind.



In einer professionellen Fischauslage (wie hier bei den „Fischwerkern“ von Hagenah in Hamburg – lesen Sie auf Seite 117 über den Familienbetrieb) findet man zahlreiche Anregungen für Rauch und Grill. Experimentierfreude wird nur selten enttäuscht!