

JÖRG STREHLOW

KOSMOS

# FISCH — KÜCHE FÜR ANGLER



Kochen,  
Grillen,  
Räuchern –  
drinnen und  
draußen

JÖRG STREHLOW

# FISCH – KÜCHE FÜR ANGLER



Kochen, Grillen,  
Räuchern -  
drinnen und draußen

**KOSMOS**



## Inhalt

Liebe Leserinnen, liebe Leser	5
Auf den Fisch kommt es an	6
Vom Fisch geleitet	10
Angeln ist mehr, als Fische fangen	12

### **Der Dorsch** 14

Saftiger Dorschrücken mit Wirsing-Curry-Spätzle	16
Zarter Dorsch mit Knusperkruste in Fenchelsud	19
Dorsch in Kräuterpanade mit Kartoffelsalat „à la Bruns“	22
Dorschkopf à la Auðunsson	26

### **Der Karpfen** 30

Saftiger Karpfen in knuspriger Bierhülle mit Blumenkohl	32
Karpfen blau mit Kohlrabi im Wachholder-Rahm	34

### **Die Scholle** 36

Ganze Scholle mit Kartoffelstampf und gebratenem Römersalat	38
Zarte Scholle mit geräuchertem Spargel an Salzkartoffeln	41

### **Zander** 44

Zander nach Förster-Art	48
Ceviche vom Zander – Frisches Vergnügen aus Lateinamerika	50
Krosser Zander mit Rahm-Kraut und Weintrauben	52
Zander aus dem Dampf-Korb	55

### **Lachs** 58

Königlicher Lachs-Burger mit Pommes frites	62
Knusprige Nori-Rolle mit saftigem Lachs-Tatar	65
Räucherlachs mit Rösti und Orangen-Fenchel-Salat	68
Lachsfilet mit Frühlingszwiebeln an Tomaten-Hollandaise	72

### **Der Hornhecht** 74

Eingelegter Hornhecht und „Bunte Bete“ vom Salzbett	76
Gebratener Hornhecht mit Rhabarber	79

### **Der Flussbarsch** 82

Barsch nach Abenteuer-Art	84
Barsch mit Focaccia „urban style“	87

### **Makrele & Hering** 90

Hering „Alter Schwede“	92
Herings-Stulle „Niörd“	95
Makrele-Tatar mit Gurken-Dill-Vinaigrette	98

### **Der Waller** 100

Waller-Curry Outdoor-Eintopf	102
Wels im Maisblatt	104

### **Die Meeräsche** 106

Meeräsche mit Fenchel-Püree und mariniertes Wassermelone	108
----------------------------------------------------------	-----

## Der Hecht 110

Gebackene Hecht-Nocken mit Tempura-Gemüse und Safran-Aioli	112
Verführerische Hecht-Rolle mit jungem Blattspinat und Fisch-Velouté	114
Gebatener Hecht mit eingelegten Gurken	118

## Der Wolfsbarsch 122

Wolfsbarsch und Spitzkohl mit brauner Butter	124
Flambierter Wolfsbarsch	126
Wolfsbarsch mit Spaghetti, Pesto und Bohnen	129

## Die Grundel 132

Zweierlei von der Grundel – mal kross mal saftig	134
--------------------------------------------------	-----

## Die Forelle 138

Karamellierte Seeforelle mit Gurkensalat	140
Marinierte Forelle an Avocado-Gemüse	142
Zarte Bachforelle mit Gurke, Apfel und Kräuter-Mayo	144

## Rotauge, Brasse & Co. 146

Rotaugen- Frikadellen mit Zitronengras an gegrillter Avocado	148
--------------------------------------------------------------	-----

## Krebse und Krabben 150

Garnelen im Knuspermantel auf frischem Gemüsebett	154
Würzige Ramen-Suppe mit Garnele und Ei	156

Infoline	159
Impressum	160



Welches Thema dich auch begeistert – auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

### BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

### WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

### SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

### QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?  
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70  
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)



Ein gutes Team am Herd und beim Angeln – Jörg Strehlow (links) und Sebastian Bruns.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Entstehung dieses Buches hat mir besondere Freude bereitet, denn ich liebe Lebensmittel. Noch lieber sehe ich ihnen dabei zu, wie sie in Pfannen, Töpfen, Räucheröfen oder auf Grillrosten ihre wunderbare Reise antreten. Ihre Verwandlung von einem makellosen Bestandteil der Natur hin zu einem erlebten kulinarischen Genuss! Fische, davon gerne die frischesten und leckersten, haben es mir als Angler ganz besonders angetan. Und ich gehöre zu den glücklichen Petrijüngern, die einen Teil ihrer Fänge gerne auch aufessen und für andere Esser zubereiten. Sie können sich also gewiss vorstellen, welche gute Zeit Sebastian Bruns und ich in der Seminarküche von „Deutsche See“ in Bremerhaven hatten, wo Sebastian als Seminarleiter arbeitet. Die Zusammenarbeit war für mich ein besonderer Glücksfall. Selten habe ich einen Angler getroffen, der so viel Herz an seine Passion verschenkt! Und wer das Angeln und die Fische verehrt, die einem dabei manches Mal an den Haken gehen, der hat auch genug Einfühlungsvermögen für ihr zartes Fleisch. Der kann es besser auf den Punkt garen, die Haut, die es umhüllt, selbstverständlicher knusprig braten und treffsicherer die passende Zutat und das richtige Gewürz für dessen Veredlung auswählen. Die Tage, die wir gemeinsam am Wasser verbracht haben, um Zander und Hechte zu angeln, die Zeit in der Küche am Nordseestrand – beides hat uns gut getan und uns gezeigt, wie eng doch die Sinne eines tüchtigen Anglers mit denen eines begnadeten Koches miteinander verbunden sind. Es kommt bei beidem auf Kleinigkeiten an! Meine persönlichen Höhepunkte in diesem Buch sind auf jeden Fall die Gerichte, die wir aus Hechten, Rotaugen und Grundeln zubereitet haben. Denn diese Fische sind eigentlich nicht die erste Wahl in der Gunst vieler Fischesser! Mit unseren raffinierten Kreationen wird Ihnen deren Genuss aber bestimmt nicht weniger guttun als der von Dorsch, Zander oder Wolfsbarsch. Insgesamt haben wir in diesem Buch 16 unterschiedliche Fischarten und zwei Krustentiere zubereitet, jeweils nach ganz eigenen Kreationen von Sebastian Bruns. Und manches Mal mit überraschenden Handgriffen, wie der TK-Zitrone oder dem Kalträuchern unter Frischhaltefolie – frittierte Fischschuppen gehören sicher auch zu den magischen Momenten, die Sie in diesem Buch erfahren werden.

Wenn Ihnen die Lektüre dieser Seiten nur halb so viel Spaß macht, wie uns die Zusammenstellung dieser 160 Seiten bereitet hat, dann haben wir alle etwas davon gehabt!

## DIE FISCH-FAMILIE

So ein Buch braucht Zeit, kreativen Raum und gute Geister, damit es irgendwann gedruckt vor einem auf dem Tisch liegen kann. Ich danke daher Sebastian Bruns für seine unermüdliche Mitarbeit an diesem Werk und seine große Inspiration dafür. Seine Rezepte werden Sie begeistern und ich hoffe, dass sich ein Stück seiner großen Liebe für Fisch und Küche beim Lesen dieses Buches auch bei Ihnen einstellt.

Sebastian, auch in Deinem Namen seien hier Christine Marwede und Maria Roesner gedrückt, die uns bei der ersten Erfassung Deiner kreativen Ideen und dem Krieg gegen das Küchen-Chaos so treue Helferinnen waren!

Ein herzliches Danke geht an meine Frau Kerstin, dafür, dass Sie mir den Rücken freigehalten hat, um dieses Buch zu schreiben und zu recherchieren. Das war nicht immer einfach, ich weiß es deshalb umso mehr zu schätzen.

Danke auch an meinen kleinen Jurij für die Grundeln, Krebse und Rotaugen, die er „nur für dieses Buch“ gefangen (und selbstlos zur Verfügung gestellt) hat – worauf er großen Wert legt.

Und zu guter Letzt Danke an unsere liebe Freundin Julia Zorn, ohne deren Verkopplungsgeschick ich zwar Kunde des Sushi von „Deutsche See“, nicht aber deren Partner für dieses Buch geworden wäre!

Wir waren für ein paar Monate alle gemeinsam die „family of fish“ – dafür mein aufrichtiges Dankeschön.

Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, wünsche ich nun ganz viel Unterhaltung und Inspiration!

Petri Heil und guten Hunger, Ihr Jörg Strehlow

# Auf den Fisch kommt es an

—— Angler sind gute Fischköche

Wir werden immer mehr! Wir, denen es wichtig ist, Nahrung von hoher Qualität zu essen. Für Fisch gilt dies ganz besonders, denn er ist frisch gefangen und ohne lückenlose Kühlkette leicht verderblich. Deshalb war es ein großes Glück für Sebastian Bruns und mich bei der Produktion dieses Buches, dass wir beide leidenschaftliche Angler sind und unser Schuppenwild in anderen Aggregatzuständen kennen als filiert und in Stücke geschnitten! Fisch ist ein wahrhaft lebendiges Nahrungsmittel, dessen hochwertige Eiweiße sich bereits unmittelbar nach dem Fang und dem Abschlagen der Beute verändern. Ganz klare Merkmale weisen darauf hin, wenn ein Fisch nicht mehr frisch ist. Doch der Umgang mit dem Nahrungsmittel Fisch beginnt schon vorher – dann nämlich, wenn es gilt, angemessen und verantwortungsbewusst mit dem Lebewesen umzugehen, das wir an der Angel haben und das wir gefangen haben. Waidgerechtigkeit bezeichnet den Umgang mit dem Fisch während und nach dem Fang, der ihm stets unnötiges Leid und Qualen ersparen muss. Wir Angler können das durch eine zügige Drillführung (so bezeichnet man das Ermüden eines gehakten Fisches an der Angel) und den Einsatz entsprechend starker Ausrüstung problemlos erreichen. Auch können wir ganz leicht entscheiden, ob ein gefangener Fisch in Art, Größe und Qualität unseren Anforderungen als Küchenfisch entspricht. Tut er das nicht, so setzen wir ihn schonend in das Fanggewässer zurück. Grundsätzlich werden die Fische in unseren Gewässern auch durch Schonzeiten geschützt, die ihnen ein ungestörtes Laichen ermöglichen. Dies ist wichtig, damit wir die Wildbestände von Zander, Barsch und Hecht auch für unsere Kinder erhalten. Da sich aufgrund des Klimas allerdings die biologischen Prozesse in der Fischwelt schneller ändern, als der Gesetzgeber in der Lage ist, regulativ darauf zu reagieren, sind moderne Angler auch eigenverantwortlich und ent-

scheiden aufgrund ihrer Qualifikation und Erfahrung, ob sie eine Fischart vielleicht doch etwas länger schonen oder erst etwas größer dem Gewässer entnehmen, als es im regionalen Fischereigesetz steht. Zu all diesen Facetten der modernen Angelei habe ich in Zusammenarbeit mit Verbänden und Umweltschützern einen Ehrenkodex für Angler entworfen, den Sie unter Eingabe dieses Suchbegriffes auf Facebook finden. Angeln ist mehr als nur Fische zu fangen, und selbst Maß zu halten ist der höchste Orden, den sich ein nachhaltig orientierter Angler anheften kann.

Sebastian angelt sehr gerne auf Meerforellen an der deutschen Ostsee und ich liebe den Zander aus der Elbe. Unsere jahrzehntelange Leidenschaft für diese beiden Fische prägt unsere Einstellung zum Umgang mit diesen und anderen Fischarten. Ich gebe als professioneller Fisch-Guide meine Leidenschaft an die zahlreichen Guiding-Gäste aus ganz Europa weiter. Sebastian hat bei seinem Arbeitgeber „Deutsche See“ in Bremerhaven als Leiter der dortigen Seminarküche Gelegenheit, auf die Auswahl der Fische aus Wildfang oder Aquakultur aktiv einzuwirken. Für dieses Buch haben wir zum Beispiel beide die Entscheidung getroffen, Ihnen kein Aal-Rezept zu präsentieren. Der Aal ist zwar ein populärer Fisch für uns Angler und wir wollen Ihnen auch nicht den Genuss Ihrer geangelten Aale vermiesen. Dennoch muss man festhalten, dass diese Fischart für immer und schon für unsere Kinder verloren sein wird, wenn man nicht umdenkt! Aale lassen sich nicht in einer künstlichen Umgebung zum Laichen bringen und man kann sie somit nicht in der Aquakultur reproduzieren. Somit ist jeder einzelne Aal, den Sie im Fischhandel oder beim Fischer erwerben, IMMER ein Wildfang – und zwar ein Wildfang als Jungfisch. Erst dann setzt das Mästen in der Aquakultur ein und der Fisch kann auf Schlachtreife heranwachsen.

Das man sich mit dem Thema Nachhaltigkeit beim Fischfang bei „Deutsche See“ intensiv auseinandersetzt, das ist für ein Wirtschaftsunternehmen dieser Größenordnung aller Ehren wert und hat auch unsere Zusammenarbeit für dieses Buch auf ein ehrliches und gutes Fundament gestellt. Natürlich hat man als Händler für kommerziell erbeuteten Fisch aus der ganzen Welt nicht den Bezug zum einzelnen Tier, wie Sebastian und ich es als Angler erleben dürfen. Doch die Auswahl der Fischereibetriebe, die der „Deutschen See“ als Lieferanten zur Verfügung stehen, wird nicht nach dem Preis alleine bestimmt. Nachhaltige Fangmethoden, möglichst schonender Umgang mit dem Fang (der im Übrigen auch für die Qualität des Lebensmittels ausschlaggebend ist),

Rechte der Arbeitnehmer vor Ort und nicht zuletzt die penible Einhaltung von Schonzeiten für den Fortbestand von Wildfängen sowie artgerechte Haltung in der Aquakultur – diese Maßstäbe setzt man in Bremerhaven an. Das hat Sebastian, seine Kollegen aus Produktion, Entwicklung, Marketing, Handel und Geschäftsleitung und mich für die lange Produktionszeit dieses Buches zu einer „family of fish“ gemacht. Als diese Familie will sich das Unternehmen im Zusammenspiel mit Kunden und Lieferanten sehen – und ich schätze das auch als durchaus gelungen ein.

Dennoch bleiben wir Angler im Vorteil – denn den frischesten Fisch gibt es eben nur beim Angler direkt! Der ihn sinnvollerweise aber nicht verkaufen darf,



Einige Gerichte wurden direkt an der Elbe gekocht, natürlich hatten Autor und Koch auch ihre Angelruten im Gepäck.





Sebastian Bruns und Jörg Strehlow lassen sich knusprig gebratene Grundeln schmecken (Rezept Seite 132).

sonst ist er seinen Fischereischein nämlich los – und das zu Recht! Ihr Angler in Familie oder Nachbarschaft ist aber vielleicht so nett (eventuell ja auch gegen Übergabe eines Fläschchens geistvoller Flüssignahrung ...) und bringt Ihnen einen seiner Lieblinge mit. Dann sind Sie auf der ganz sicheren Seite. Tiefkühlfisch sollte man nur dann einkaufen oder konsumieren, wenn das nicht anders geht. Das zarte Muskelfleisch und dessen Zellwände werden durch das Eis immer in Mitleidenschaft gezogen und der aufgetaute Fisch ist dadurch einfach weicher. Aus diesem Grund frieren auch intelligente Angler an einem besonders guten Fangtag ihre Fische nicht etwa ein, sondern setzen wieder zurück, was sie nicht frisch

und innerhalb von drei Tagen aus dem Kühlschrank heraus verwerten können. Das erhält Fischbestände und zudem die Freude am besten Nahrungsmittel der Welt! Ich habe mal ein paar Spielregeln für Sie als Angler und als Konsument aufgeschrieben und damit Sie auch ganz sicher den Fisch in 1A-Qualität zur Verfügung haben:

### TRAUE DEINEN AUGEN!

Ein erster geübter Blick kann schon ausreichen, um einem alten Fisch auf die Schliche zu kommen. Ist der Gesamteindruck gestört, weil die Farben des Schuppenkleides verblasst oder unter einem grauen Schleier

verborgen sind, ist Skepsis angebracht. Wenn sich die Kiemen noch im Fischkopf befinden, was ich persönlich für sehr unprofessionell halte, müssen sie unbedingt tiefrot sein – bei ausgebleichten Kiemen und verklebten Kiemenfäden liegt der Fisch garantiert schon mehrere Tage und sollte nicht mehr eingekauft werden. Schlussendlich wird ein negativer optischer Gesamteindruck häufig auch durch ein eingefallenes und getrübbtes Auge bestätigt, das sich weit in die Augenhöhle zurückgezogen hat.

### DER FISCH STINKT AM KOPF ZUERST!

Sollten Sie nach der optischen Prüfung des Fisches noch unentschieden sein, sollten Sie den Mut fassen und mal ein kräftiges Näschen von dem Burschen nehmen! Nah ran und schnuppern, ob da etwas faul ist – ein guter Fischhändler wird Ihrem Wunsch entsprechen und keine Gefahr wittern. Am besten klapfen Sie die Kiemendeckel leicht nach hinten weg und riechen direkt in der Kopfhöhle. „Der Fisch stinkt am Kopf zuerst“ – nämlich deshalb, weil sich dort die meisten Fäulnisbakterien befinden. Insbesondere dann, wenn fahrlässigerweise mit Fischen gehandelt wird, deren Kiemen nicht zuvor entfernt wurden. Einen ähnlich nachteiligen Geruchs-Effekt haben auch schlampig ausgenommene Fische, deren Schlund noch aus dem Kopfraum hängt oder deren Nieren noch teilweise am Rückgrat haften.

### ERDRÜCKENDE BEWEISLAGE

Endgültige Klarheit über den Frischegrad des Fisches erhalten Sie beim Drucktest mit dem Daumen. Wenn nämlich die Elastizität der Fischmuskulatur nachlässt, weil sich das Bindegewebe bereits langsam zer setzt, dann sollte der Fisch keinesfalls mehr eingekauft und verwertet werden. Dann können Sie nämlich davon ausgehen, dass der Fisch bereits die Totenstarre hinter sich hat und somit wenigstens zwei bis drei Tage lang gekühlt wurde. Unmittelbar nach der Totenstarre kann der Fisch noch 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.

Damit Fischers Fritze wirklich frische (und leckere) Fische fischt, hier mein kleiner Knigge für kochende Angler:

### KURZ UND KNACKIG

Schon aus waidgerechten Gründen erspart man einem Fisch einen unnötig langen Kampf. Für den Küchenwert hat ein kurzer, hart geführter Drill oben drein den Vorteil, dass die Muskulatur des Fisches im Drill nicht übersäuert und so die Qualität des Fleisches deutlich verschlechtert. Dies fängt schon bei der Dimensionierung des Angelgerätes, insbesondere der Schnurstärke an. Nur dann kann auch die Rollenbremse entsprechend eingestellt werden, um mit einer rückgratstarken Rute den Fisch zügig in den Kescher zu befördern.

### EIN SCHNITT STATT EINES STICHES

Schluss mit dem einst flächendeckend in der Fischereiprüfung verordneten Herz-Gestochere! In Bayern wird der Kiemenrundschnitt bereits in der Prüfung gelehrt und akzeptiert – gut so! Nur bei dieser Methode werden die großen Blutgefäße ganz sicher durchtrennt und der Fisch blutet vollständig aus. Dies ist essentiell wichtig für den Qualitätsbonus eines geangelten Fisches gegenüber eines Netzfanges, der immer erst tot (also erstickt oder zerdrückt) versorgt und weiterverwertet wird. Natürlich muss der Fisch auch hierbei zunächst und direkt nach dem Fang mit einem kräftigen, gezielten Schlag mittels eines starken und schweren Gegenstandes auf den Kopf (Augenhöhe) betäubt werden.

### AB IN DIE BOX ODER IN DEN SCHATTEN

Nach dem Töten des Fisches sollte man ihn alsbald ausnehmen, insbesondere bei Lufttemperaturen über 20 Grad. Dabei sollten immer auch die Kiemen und die Niere vollständig entfernt und der Fisch mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Am besten hängen Sie den Fang nun an einem schattigen und luftigen Platz in einen Ast und verwenden zum Transport entweder einen Tragering oder einen Leinenbeutel – aber nie eine Plastiktüte, in der keinerlei Luftzirkulation den Fischkörper kühlen könnte und die Zersetzung des Fisches beschleunigt wird.

# Vom Fisch geleitet

—— Sebastian Bruns

Als Sebastian im September des Jahre 1986 im niedersächsischen Celle das Licht der Welt erblickte, gab es erstmal vier „normale“ Jahre für den Jungen und seine Eltern. Doch schon mit vier drehte sich das Windfähnchen mit einem wilden Ausschlag in Richtung Natur, Abenteuer, Fisch! Seitdem ist nämlich kaum ein Wochenende vergangen, an dem Sebastian nicht am See saß und auf Karpfen und Schleien geangelt hat – natürlich auch bei Sturm und Regen. Schon bald ging’s mit dem angelbegeisterten Vater und dem ebenfalls angelverrückten Bruder nachts auf Aal, das ultimative Abenteuer für einen Angelspross! „Mein Vater hat mich schon früh in die Natur eingeführt und mich für das Angeln begeistert, dafür bin ich ihm sehr dankbar!“, blickt Sebastian auf seine erfüllte Kindheit zurück. Als zehnjähriger Angler (ähm, Junge ...) zog er mit seiner Familie nach Rügen, was natürlich Wasser auf die Mühlen des fischereilich orientierten Knaben war. Zumal der Umzug dem hauptsächlich Zweck diente, dass seine Eltern das Restaurant „Bismarck Stuben“ im ehemaligen Fischerdorf Wiek eröffneten. Nachdem dort schon mancher Fisch gebraten und verzehrt war, fing Sebastian mit zarten 14 Lenzen seine erste Meerforelle an der Küste. Der Fisch hatte mit 78 Zentimetern gleich die Ausmaße einer Robbe und der Junge war ab sofort ein leidenschaftlicher Meerforellenangler! Große Hechte beim Angeln auf den Bodden, handfeste Dorsche in der Brandung des ersten richtigen Herbststurmes – Sebastian verlebt eine Kindheit, die durchaus den Erzählungen eines schwedischen Kinderbuch-Autors entspringen sein könnte. Gestärkt durch so viel frische Luft und Kenntnis um das Nahrungsmittel Fisch sowie die Erfahrungen aus dem elterlichen Restaurant, ging es dann ins rauere Wasser der Berufswelt. Doch da schwamm sich der Niedersachse schon in seiner dreijährigen Ausbildung zum Koch (Ringhotel Celler Tor) tüchtig frei und schloss

dort als bester Auszubildender ab. „In dieser Ausbildung habe ich alle Grundkenntnisse erhalten, auf die es in der Küche ankommt! Das Fleisch wurde noch selbst zerlegt, Saucen noch richtig angesetzt. Die Fische wurden alle frisch, im Ganzen geliefert und von uns filetiert“, erinnert sich Sebastian an seine Lehrjahre. Wie es sich für einen guten seiner Zunft gehört, kochte er auch einige Monate lang an der Küste der französischen Normandie. Dann ging’s in die Küchenpraxis der familieneigenen „Bismarck Stuben“ in Wiek. Die enge Zusammenarbeit mit den einheimischen Fischern brachte das kulinarische Fischfeuer in Sebastian nun so richtig zum Lodern: Er bestaunte zunächst die riesigen Meerforellen, Steinbutte und Dorsche aus dem Meer und erfreute sich am Anblick gewaltiger Barsche und Hechte aus den Bodden. Dann widmete sich Sebastian liebevoll der Zubereitung dieser Kreaturen, die er so sehr liebt. Die besten Hechtklößchen Rügens waren bald das Ergebnis dieses Wirkens mit Herz und Hand. „Wir waren für unseren Hering sehr angesehen. Die beiden Hering-Rezepte in diesem Buch stammen von meinem Vater“, so Sebastian ein wenig sentimental. Von 2007 bis 2009 kochte der naturliebende junge Mann als Schiffskoch für 40 Mann Besatzung auf dem Schnellboot Puma S72 während des Marine-Einsatzes der deutschen Bundeswehr (UNIFIL) im Libanon. Es sind eben auch die Kontraste, die eine Persönlichkeit ausbilden. Doch schon 2009 hatte Sebastian wieder festen Boden unter den Füßen und zugleich seinen bisher dicksten Fisch an der Angel: Als Koch im Sterne-Restaurant „Pades Restaurant“ (ein Michelin-Stern) betrat er eine bisher neue Küchenwelt. Bei Wolfgang Pade, der viele Jahre bei den besten Köchen Europas lernte (Eckart Witzigmann, Alain Ducasse, Dieter Müller – um nur einige besonders bekannte Köche mit drei Michelin-Sternen zu nennen), bekam der Rohdiamant seinen Feinschliff und wurde prompt

zum Küchenchef für zwei Jahre. Im Jahr 2012 kam „Deutsche See“ und damit gleich die nächste Herausforderung für den jungen Koch, der doch bereits so viel Erfahrung und Leidenschaft für seine Passion gesammelt hat! Beim Marktführer in Sachen Frischfisch & Meeresfrüchte ist Sebastian Bruns bis heute für die Seminare verantwortlich und leitet die Seminarküche in Bremerhaven. „Ich lasse mich vom Fisch beim Kochen leiten und will seinen jeweils typischen Geschmack rüberbringen! Andere Komponenten dürfen das nicht überdecken, sie sollen lediglich unter-

stützen“, so Sebastians Philosophie seiner Fischküche. Die hat ihn 2014 übrigens auch beim „Native Cooking Award“ in Dänemark zum Mitglied des deutschen Teams gemacht, das bei starker internationaler Konkurrenz aus dem Stand „Silber“ erkochen konnte! Auch auf großen Veranstaltung mit bis zu 600 Personen (zum Beispiel der „Sterne Cup der Köche“ in Ischgl) ist Sebastian für „Deutsche See“ unterwegs. Wie gut, dass er ein Hobby hat, das ihn zu sich selbst zurückführt und zu dem was er mit so viel Hingabe geschafft hat!



Sebastian Bruns, Leiter der Seminarküche bei „Deutsche See“, mit einem herrlichen arktischen Saibling auf Island.

# Angeln ist mehr, als Fische fangen

—— Jörg Strehlow

Jörg Strehlow lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in Lüneburg. 1970 wurde er in Worms am Rhein geboren und verfiel bald der Faszination, am Wasser zu sein und zu Angeln. Aus Faszination wurde Leidenschaft und die Liebe zum Angeln entwickelte sich 1986 zum Beruf. Strehlow schrieb für die Fachpresse und arbeitete von 1993 bis 2002 als Redakteur bei der Angelzeitschrift BLINKER. 2003 gründete er eine erfolgreiche Angelschule. Strehlow gilt als Impulsgeber der Guiding-Szene und als einer der erfahrensten Angel-Guides. Er entwickelte mit der „Faulenzermethode“ die erfolgreichste Methode zum Zanderfang und schrieb eine zweistellige Anzahl Bücher zu verschiedenen Angelthemen. Sein Bestseller „Zanderangeln“ (Kosmos-Verlag) ist bereits in der vierten Auflage erschienen. Außerdem ist Jörg langjähriger zertifizierter Natur- und Landschaftsführer im Biosphären-Reservat niedersächsische Elbtalaue. Während dieser Ausbildung in Hitzacker wurde ihm klar, dass nachhaltige Entwicklung in der Angelszene eine Hauptrolle spielen muss. Zusammen mit Angelverbänden und Umweltschützern entwarf Strehlow 2016 seinen „Ehrenkodex für Angler“, der sich heute auf die Haltung zukunftsorientierter Angler zu Fisch und Natur und auswirkt.

Durch die Mitarbeit bei der Entwicklung ungiftiger Gummi-Köder sowie bleifreier Gewichte und die aktive Umsetzung der Regeln seines Ehrenkodex, beeinflusst er die nachhaltige Entwicklung im Angelbereich aktiv. Auch als Referent auf Messen, bei Vereinen und Verbänden oder Umweltschutzorganisationen stellt Jörg Strehlow häufig seine Haltung und Empfehlungen zum nachhaltigen Angeln dar. Im September 2018 leitete und konzipierte er erstmals eine Bildungsurlaubs-Woche zum Thema „Nachhaltiges Angeln“ in der Bildungs- und Tagungsstätte

Ostheide (BTO). Dieses mehrtägige Seminar ist offiziell in fast allen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt und ist inzwischen zu einem großen Erfolg geworden. Auch die Imagebroschüre zum Angeln in Hamburg wurde 2018 von Strehlow redaktionell und konzeptionell umgesetzt. Außerdem ist er Autor für unterschiedliche Fachmagazine, Berater von Angel-Verbänden und des BFN (Bundesamt für Naturschutz). Auch mit FishingKing, dem Online-Ausbilder zur Fischereiprüfung, verbindet ihn eine langjährige Zusammenarbeit.

Seine Leidenschaft zur Verwertung und Zubereitung von Fisch, hat ihn seit der Jahrtausendwende zusätzlich zu einem der populärsten Autoren zur Fischküche in den deutschen Angelmagazinen gemacht. Für den Kosmos-Verlag schrieb er 2014 das erfolgreiche Buch „Fische räuchern Schritt für Schritt“ (seit 2019 in der zweiten Auflage), dem nun mit dem vorliegenden Kochbuch für Angler ein weiteres Werk folgt, das ebenfalls bereits in der zweiten Auflage erscheint. Die Liebe zum Nahrungsmittel Fisch, zum Angeln und zum nachhaltigen Einsatz für Fisch und Natur, brachte Jörg 2014 zusammen mit Sebastian Bruns von Deutsche See. Zunächst kochten die beiden gemeinsam einige Rezepte für die Angel-Fachpresse, dann entstand die Idee für dieses Buch. Sebastian und Jörg haben seither viele gemeinsame Stunden am Wasser und beim Kochen verbracht. Viele gemeinsame Ideen wollen noch umgesetzt und natürlich noch so mancher dicke Fisch an Land gezogen werden! Jörg Strehlow freut sich besonders über die gemeinsamen Stunden, die er zusammen mit seinem Sohn am Wasser verbringen kann. In jeder gemeinsamen Minute wird ihm dort klar, dass seine Philosophie vom Angeln genau das ist, was dem Kleinen auch später noch Freude an diesem außergewöhnlichen



Profi-Fischguide und Autor Jörg Strehlow mit einem kapitalen Rapfen aus der Hamburger Elbe.

Hobby bieten kann. Freude daran zu sehen, dass Angeln viel mehr ist, als einfach nur Fische zu fangen. Und daran, beim Abenteuer Angeln das Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu stärken. Denn Jörgs Grundsatz lautet: „Nicht der Köder fängt den Fisch sondern der Angler!“

# Der Dorsch

—— ein Meister der Vielseitigkeit

## WUNDERSCHÖN GEFLECKT SIND SIE.

Fest und wehrhaft fühlen sie sich an, wenn wir sie mit der Hand packen und vom Angelhaken lösen wollen! Ihr großer Kopf trägt am Unterkiefer einen Bartfaden, der für die Gattung der Dorschartigen DAS Markenzeichen ist. Dorsche haben ein besonders weißes und festes Fleisch, das sowohl gebraten als auch gedünstet jede Menge Liebhaber hat. Mit gerade einmal 105 Kalorien auf 100 Gramm und einer sagenhaften Nährwertbilanz von nur 0,9 Gramm Fett, aber 22,8 Gramm Eiweiß, ist der Dorsch ein super Beitrag zur modernen Ernährung.

Klassiker aus Dorsch sind der Stockfisch oder „Bacalhau“ – so werden die gesalzenen und an der Luft getrockneten Dorschfilets in Portugal bezeichnet. Aus der Leber der Dorsche wird Lebertran hergestellt und die frittierten Zungen gelten in Island als besondere Delikatesse. Überhaupt lässt sich von dem bis zu 1,80 Meter langen Fisch alles verwerten! Das beste und teuerste Stück ist das Rückenstück (Loin), das natürlich auch in unseren Dorsch-Rezepten auf den nächsten Seiten eine Rolle spielt. Aber wir zeigen Ihnen auch die Zubereitung eines Dorschkopfes, wie er in dem Lokal „Matur og Drykkur“ in Islands Hauptstadt Reykjavik als absolutes Highlight serviert wird. Mit 50 bis 80 Zentimetern hat der Dorsch (der auch als Kabeljau bei uns vermarktet wird) seine ideale Küchengröße und in den Monaten von September bis Dezember das beste Fleisch. Die Vermarktung und Verwertung von Dorsch-Rogen (der meist geräuchert angeboten wird) lehnen wir ab, denn die Befischung

von Dorschen während der Laichzeit wird von Anglern grundsätzlich sehr kritisch gesehen. Glücklicherweise gelingt seit der Jahrtausendwende die künstliche Reproduktion und Aufzucht von Dorschen. Dies ist ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung der Art und zur Ergänzung der Wildfänge, deren Fangquoten somit reduziert werden können, um wiederum mehr natürlichen Dorsch-Nachwuchs zu gewinnen!

## WAS PASST ZUM DORSCH?

Pommes mit Essig und Salz, wie bei der klassischen Variante des englischen Nationalgerichtes „Fish’n Chips“. Aber auch jedes Gemüse, das den zarten Dorschgeschmack erhält oder durch seine Aromen ergänzt. Frischer Fenchel, Tomate und Paprika sind Klassiker. Echte Kenner lieben Dorsch aber auch natur gebraten oder gedünstet, nur mit etwas Butter oder kalt gepresstem Olivenöl – ein paar Krümelchen „Fleur de Sel“ müssen dann als etwas Luxus aber sein ...

## WAS BRAUCHT MAN AN WERKZEUG?

Dorsche können ganz schön groß werden, daher ist ein Filetirmesser mit langer Klinge sinnvoll. Der fettarme Dorsch lässt sich auch prima für bis zu sechs Monate einfrieren, daher ist ein Vakuumiergerät sicher auch sinnvoll, wenn es einmal zu einem besonders guten Fang gekommen ist.

