

Bachforelle auf  
glaciertem Gemüse



KOCHBASICS

# Süßwasserfische

**Forelle, Saibling oder Lachsforelle sind in der traditionellen bayerischen Küche ebenso gut aufgehoben wie in Feinschmeckermenüs. Profikoch Stefan Fuß hat uns seine persönlichen Favoriten verraten.**

## Auf hoher See

Alle zwei Jahre macht Stefan Fuß eine Ausnahme bei der Bevorzugung heimischer Fische. Dann fährt er zum Hochseefischen nach Norwegen. Sein Fang wird vor Ort ausgenommen, tiefgefroren und ins heimische Rohrbach verschickt. Davon haben auch die Gäste zuhause etwas. Die vom Küchenchef selbst gefangenen Fische wandern nämlich fein zubereitet auf die Speisekarte.



Auf der Tageskarte des Goldenen Sterns sind Fischgerichte oft zu finden. „Das Interesse der Gäste ist groß“, sagt Küchenchef Stefan Fuß. „Forelle, Saibling, Lachsforelle oder Karpfen gehören in eine regionale Küche“. Gegrillter Bachsaibling vom Fischer Berger steht beispielsweise auf seiner Karte. Der Hinweis auf den Lieferanten aus dem Wittelsbacher Land ist dem Koch wichtig, weil der für beste Qualität und Frische bekannt ist. Letzterem dient auch das sofortige Vakuumieren und Kühl lagern nach Lieferung ins Restaurant. „Trotzdem muss der Fisch ein bis zwei Tage später verkauft sein, weil sonst die Qualität nicht mehr stimmt.“

**Grillen** „Die einfachste Zubereitungsart ist das Grillen“, sagt Stefan Fuß. Dafür legt er kleine Fischfilets mit der Hautseite kurz auf den Grill und gart sie anschließend in Butter knusprig nach.

**Pochieren** Dickere Filets werden von Stefan Fuß pochiert - allerdings nicht klassisch im Wasserdampf. „Wir bestreichen einen warmen Teller mit Butter, legen das Filet darauf, würzen es leicht mit Salz und Pfeffer und bepinseln es anschließend mit flüssiger Butter.“ Abgedeckt mit Klarsichtfolie wandern die Filets samt Teller bei 80°C acht bis zehn Minuten in den Holdomat. Angerichtet werden sie danach als Hauptgericht beispielsweise mit Kartoffel-Lauch-Gemüse oder als Zwischengang in Kombination mit Orangen-Fenchel-Salat.

**Confieren, Sous-vide-Garen** Passt beides als Zubereitungsmethode gut, wenn die Filets etwas dicker sind.



Stefan Fuß hat das Kochhandwerk von der Pike auf gelernt. In seinem Restaurant Goldener Stern in Rohrbach bietet er traditionelle Gerichte und Feinschmeckerküche nebeneinander.  
\* [www.gasthaus-goldenerstern.de](http://www.gasthaus-goldenerstern.de)



**Räuchern** „Forelle, Saibling, Lachsforelle nehme ich geräuchert gerne für Tartar oder als Aufleger zum Salat“, sagt Fuß. Die Filets werden frisch mit Buchenmehlrauch gegart. Dafür hat man sich im Goldenen Stern einen kleinen Räucherofen aus dem Anglerbedarf besorgt. „Das ist unkompliziert. Schon nach fünf bis zehn Minuten im heißen Rauch ist der Fisch fertig.“

**Ganze Fische** „Mariniere ich meist einen Tag vorher.“ Fuß füllt sie mit einer Kräutermischung (z.B. Dill, Fenchelgrün, Petersilie, Thymian und Salbei) und vakuumiert die Fische im Anschluss. Am nächsten Tag werden sie gegrillt oder gebraten angeboten.

**Würzidee** „Ich würze gerne mit frischem Zitrusalz.“ Dafür mischt der Koch unter englisches Meersalz frisch abgeriebene Schalen von Limette, Orange oder Zitrone. „Welche Variante ich wähle, hängt von der Beilage ab.“ Bei Fenchel als Beilage harmonisiert Orangensalz. Bei geräuchertem Fisch setzt er auf Limettensalz, „weil das noch fruchtigere Aromen als Zitrone hat“. Zitronensalz passt laut Fuß zu jeder Art Fisch. „Wichtig ist, das Salz nur frisch gemacht zu verwenden, weil die Zitrusaromen relativ schnell verfliegen.“

**Garzeit** „Darauf achten, den Fisch nicht zu übergaren“, sagt Fuß. „Wenn er in der Mitte noch etwas glasig ist, ist der ideale Garpunkt erreicht.“

**Vielseitig** „Räucherfischterrine kann man gut abwandeln.“ Dafür werden Zwiebeln angeschwitzt und zusammen mit geräucherten Forellenfilets, mit Sahne, Meerrettich, Dijonsenf, Chili, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeitet. Für ein Kilogramm Fischmasse zehn Blatt Gelatine aufweichen und unterrühren. Die Masse in eine Form füllen, Scheiben schneiden und mit Salat servieren.

**Variante 2:** Die Scheiben in quadratische Würfel schneiden und einfrieren. Gefroren in ein Gelee aus Fischfond, Safran und einem Geliemittel aus Algen tauchen. Das Gelee umhüllt die Würfel. „Der Effekt ist optisch wirklich toll“, sagt Fuß.

**Variante 3:** Die vorher beschriebene Masse ist eine gute Basis für Fischmousse. Fein mixen und geschlagene Sahne unterheben, fertig.

**Fisch als Einlage** „In Form von Tartar, Mousse oder gebraten eine tolle Einlage in Herbstsuppen.“

**Butter und Sahne** „Süßwasserfisch in Butter gebraten harmonisiert immer und gibt feine Butternoten. Sahne ist für Beilagen und in Soßen unverzichtbar.“

**Karpfen** „Brate ich vorzugsweise in Kräuterpanade schön kross mit Pankomehl.“ Ein weiteres Lieblingsrezept des Kochs ist Karpfen, der mit Pancetta, Butter und Kräutern kurz nachgebraten wird. Dazu serviert er Kartoffelschaum aus dem Espumasprayer.

\* **Panko-Mehl** ist ein Paniermehl, das aus der asiatischen Küche stammt. Die Brotkrume ist lockerer und luftiger als die des üblichen Paniermehls.

\* **Saison** haben Süßwasserfische das ganze Jahr. Die Nachfrage steigt in der Fastenzeit, am Aschermittwoch und Karfreitag und generell freitags.

\* **Wie lange ein Fisch frisch bleibt**, hängt von der Fischart ab. Seefisch hält sich länger als Süßwasserfisch. Je schonender der Fisch gefangen, getötet und behandelt wird, desto besser bleibt seine Qualität erhalten.

\* **Lagertemperatur** sollte so kalt wie möglich sein, darum im kältesten Teil des Kühlschranks aufbewahren. Bei Raumtemperatur ist Fisch, besonders Filet, innerhalb weniger Stunden verdorben.

\* **Kennzeichen für frischen Fisch** sind am leichtesten an den Augen auszumachen. Sehr frischer Fisch hat vorgewölbte, glänzende, tiefschwarze und durchscheinende Augen. Bei frischem Fisch sind sie etwas flacher, matter und leicht getrübt.

PRAXIS  
tipps

„Forelle, Saibling, Lachsforelle sind zart im Geschmack und sollten mit zarten Aromen kombiniert werden.“

Stefan Fuß



Pochiertes Saiblingsfilet mit Beluga-Linsen und Kartoffel-Espuma

Alle Rezepte auf dieser Seite: © Stefan Fuß/Gasthaus Goldener Stern

## Anrichten: Step by step



Kartoffelschaum aus dem Espuma-Sprayer in die Mitte des Tellers sprühen, Beluga-Linsen darauf geben und das pochierte Saiblingsfilet aufliegen....

Safran-Chips an das Filet drapieren

...noch ein wenig Kresse hinzu und rundherum mit Hummeröl dekorieren, Voilà!