

THOMAS RUHL

# DIE SEE

DAS CULINARIUM DER MEERESFISCHE. DIE BESTEN REZEPTE, FISCHLEXIKON UND DAS ABENTEUER DER FISCHEREI.



# IMPRESSUM

© Neuer Umschau Buchverlag GmbH  
Maximilianstr. 35  
D-67433 Neustadt a. d. Weinstraße  
www.umschau-buchverlag.de  
ISBN 3-86528-235-0

Fotografie, Creative Direction, Text:  
Thomas Ruhl

Produktion:  
Ruhl Studios  
Werderstraße 21  
D-50672 Köln  
info@ruhl-studios.de  
www.ruhl-studios.de

Petra Gril, Art Direction

Carola Gerfer-Ruhl, Projektleitung

Druck und Bindung:  
NINO Druck GmbH  
Neustadt/Lachen-Speyerdorf

Informationsplattform:  
www.port-culinaire.de

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Eigennutzung ist ohne Zustimmung des Verlages sowie des Autors Thomas Ruhl nicht erlaubt. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung oder die Einspeisung ins Internet oder die Erstellung von elektronischen Medien wie CD ROM und Video. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Rezepte etc. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und von ihm und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind – wie wir im Sinne des Produkthaftungsrechts betonen müssen – inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben etc. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder des Autors. Beide Seiten übernehmen deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unstimmigkeiten.

# INHALT

001	Prolog
002	Zu diesem Buch
006	Lebensraum Meer
<b>Warenkunde, Lexikon &amp; Geschichten</b>	
008	Lexikon der Meeresfische
010	Gefleckter Zackenbarsch, Juwelenbarsch
012	Barramundi, Wolfsbarsch
014–019	Mit der Handangel auf den Wolfsbarsch
020	Adlerfisch, Rotbarsch
022	Roter Knurrhahn, Grauer Knurrhahn, Großer Roter Drachenkopf
024	Seehase
025	Kaviarersatzprodukte
026	Dorade, Dorade rosé (marokkanische Zahnbrasse)
028	Rotbrasse
030	Afrikanischer Red Snapper, Gorean Snapper, Red Snapper
032	Gefleckter Lippfisch
034	Kugelfisch-Papageiefisch
036	Silver-Pomfret, Sankt-Petersfisch
038	Rote Meerbarbe, Indische Meerbarbe, Dicklippige Meeräsche
040	Hering
042	Heringsprodukte, Matjes und Stinkefisch
044	Sardine
046	Von Jahrgangssardininen und engen Dosen und Sardinendosensammlern
048	Sardelle, Sprotte
050	Kabeljau oder Dorsch
052	Dorsch, ein junger Kabeljau, gesalzene Spezialitäten vom Kabeljau
054	Stockfisch und Klippfisch
056	Seelachs oder Köhler, Lachsersatz und Fischstäbchen
058	Alaska-Seelachs (Pazifischer Pollack), Atlantischer Pollack und Surimi
060	Merlan, Franzosendorsch, Schellfisch
062	Seehecht, Lumb, Lengfisch
064	Gefleckter Seewolf, Seeteufel
066	Steinbutt
068–070	Ecomares Steinbuttzucht, Aquakulturen

072	Glattbutt, Lammzunge
074	Seezunge
076	Scholle, Rotzunge, Zungenbutt
078	Flunder, Kliesche
080	Weißer Heilbutt, Schwarzer Heilbutt
082	Gelbflossenthunfisch, Roter Thunfisch
084	Makrele, Bastardmakrele
086	Gelbschwanzmakrele, Königsmakrele
088	Schwertfisch, Große Goldmakrele
090	Großer Barrakuda, Hornhecht
092	Atlantischer Lachs
094	Ikarimi – Japaner Made in Norway
096–105	Im Land der Lachse
106	Meerforelle
108	Aal, Meeraal
110	Sibirischer Stör
112	Kaviar, Sorten und Qualitäten
114	Kavian, Zuchtbetriebe und Stör-Farming
116	Brauner Dornhai, Hundshai
118	Katzenhai, Nagelrochen
120	Eishai, Gammelrochen
122	Kopffüßler, Gemeiner Kalmar
124	Gemeiner Tintenfisch, Pulpo
126–137	In an Octopussy's Garden – Pulpofang in Portugal
138	Kleine Biologie der Fische
140	Die Farbe der Fische
142–145	Frischemerkmale und Qualitätskriterien

## Fischerei und Fischhandel

146–149	Moderne Fangmethoden
150	Die Geschichte der deutschen Fischereiflotte
152–173	Fischerei auf Island
174–181	Fischmärkte und Handel in der Bretagne
182	Die deutsche Fischindustrie, Fischmärkte und Fischmanufakturen
184	„Deutsche See“

## Grundwissen und Küchenpraxis

186	Fisch räuchern
188	Die Räucherhermanufaktur
190	Fischsalate – Hand-made aus der Manufaktur
192–195	Rezepte für Fischsalate: Dillhappen Friesisch, Salat von Schellfisch und Lachs, Helgoländer Fischerschmaus
196	Salzen, Marinieren und Beizen
198–201	Fisch auf dem Grill
202	Frittieren und in Teig ausbacken
204–207	Die wichtigsten Garmethoden
208	Fisch im Teigmantel
210	Fischfarce – Grundsubstanz für viele Ideen
212	Terrinen und Pasteten
214	Fonds und Glace – Basis feiner Küche
216	Saucen – harmonisierendes Element zwischen Fisch und Beilage
218–221	Filetieren, Enthäuten, Ausnehmen

## Highlights aus den Küchen dieser Welt

222–224	Portraits der Köche
225	Weinempfehlungen

## Rezepte Volker Drkosch

226	Gebratenes Makrelenfilet mit Ragout vom Pulpo, Kirschtomaten und Saubohnen
228	Polierter Glattbutt mit marinierter Roter Bete, Malzbrot und Kartoffel-Trüffel-Emulsion
230	Cremiges Tartar und lauwarmes Filet von der Gelbschwanzmakrele mit Rhabarber, Kaiserschoten und glasierten Silberzwiebeln
232	Gebratenes Filet vom Red Snapper mit Curry-Mango-Chutney und Koriander-Hollandaise
234	Crêpinette vom Seehecht mit Paella-füllung und lauwarmen Sherry-Koriander-Zwiebeln
236	Dorade kross gebraten mit Pfeffer-aubergine, Kapern-Rosinen-Vinaigrette und gebackener Kartoffelschale

## Rezepte Ali Güngörmüş

238	Gelbschwanzmakrele mit Gurken-Avocado-Melonen-Tatar
240	Thunfischscheiben mit Hollergelée
242	Kabeljau mit Orangen-Verveine-Kompott und Mangold
244	Weißer Heilbutt und mit Bulgur gefüllte Peppernata
246	Thunfisch im Weinblatt gebacken

## Rezepte Nils Henkel

248	Marinierter Thunfisch mit knusprigen Zitronengras-Cannelloni, Soya-Ingwer-Butter und rosa Ingwer-Gelee
250	Risotto vom Oktopus mit Emulsion von Anis und Olivenöl, gefüllten Calamaretti und Bottarga vom Pulpo
252	Leicht geräucherter Juwelenbarsch mit Süßholzjus und gegrillter Gewürz-Ananas
254	Crêpinette von der Goldmakrele mit Shiitake-Pilzen, Erdnuss-Tandoori-Sauce und jungem Mangold

## Rezepte Dag Stian Knudsen

256	Seeteufelfilet mit Orangensauce, Krebs-Ravioli und Passepierre Algen
258	Gebackener aromatisierter Heilbutt mit Sevruga-Sauce und Erbsentörtchen

## Rezepte Gilles Martin

260	Carpaccio vom Loup de mer mit mediterranen Aromen
262	Gegrillte Wolfsbarschscheibe auf Beurre blanc mit Gemüse der Saison

## Rezepte Dieter Müller

264	Duo von bretonischer Makrele mit Kartoffel-Gurken-Salat und Granité von Gurken mit Trauben-Senf-Sorbet
266	Dorade Royale mit Meeresfrüchtehaube und grüner Avocado-Curry-Sauce
268	Gebratenes Filet vom Papageiefisch mit Fumet von Zitrusfrüchten auf Sauté von Melonen und Pfefferzwiebeln
270	Gebratene Meerbrasse mit Safran-Kresse-Sauce und Ravioli von Meeres-schnecken

## Rezepte Jörg Müller

272	Bouillabaisse von Nordseefischen mit Sauce Aioli
274	Nagelrochen auf Zitronen-Kapern-Fond
276	Gebackene Steinbeißerstreifen in Zitronengrassauce
278	Knurrhahn Provençale auf Tomaten und Zucchini
280	Meeräsche und Kaisergranat mit dicken Bohnen
282	Sashimi von der Meeräsche
284	Hausgebeizte Meerforelle auf Senfsaatsauce
286	Schollenröllchen mit Nordseekrabben in Weißweinsauce
288	Weißer Heilbutt auf Schmorgurken

## Rezepte Hakon Mar Örvarsson

290	Kabeljau- und Seelachsfilets an Langustinen-Zitronengras-Schaum mit grünen Bohnen und Tomaten in Estragonöl
292	Rotbarschfilets in Malzbier glasiert, mit Gersten-Meerrettich-Creme, Wurzelgemüse, eingelegten Silberzwiebeln und leichtem Dunkelbierschaum
294	Filets von der Rotzunge auf knusprigem Weißbrot mit Perles du Nord, glasiertem Orangen-Rosmarin-Fenchel und süßem Maisschaum

## Rezepte Joachim Wissler

296	Saint Pierre in Limonen-Ölivenöl pochiert, Borlotti-Bohnen-Cassoulet und Strauchtomatenjus
298	Steinbutt und Langustinen auf Koriander-Zwiebel-Fondue mit Couscous
300	Seezunge in Kapern-Limonen-Jus mit Kabeljaubrandade und Herzmuschel-Oliven-Kompott
302	Seeteufel und Octopus mit Kapernblüten
304	Loup de mer mit wildem Fenchelkraut gebraten
306	Rotbarbe in Sauce Bourride mit Kaperngremolata
308	Dorade mit Meeresfrüchte-Risotto und Sauce Bourride
310	Suprême von rotem Thunfisch mit Gemüse-Duftreis-Salat und Koriander-radieschen

## 312 Index Lexikon der Meeresfische

## LEBENSRAUM MEER

Das Wasser ist der größte Lebensraum unserer Erde. 71% der Oberfläche unseres blauen Planeten sind von Meeren bedeckt und etwa 2% der Erdoberfläche sind Binnengewässer, also Seen, Teiche und Flüsse. Zudem ist der Lebensraum Wasser von seinen Bewohnern dreidimensional erschlossen. Ein Raum in dem man sich schwerelos nach oben und unten und nach allen Seiten frei bewegen kann. Alles Leben entsprang dem Meer, und die Landlebewesen haben das Urelement Meerwasser einfach mitgenommen in ihren neuen Lebensraum. Auch wir tragen es in uns in Millionen von Zellen.

Das Meer ist voller Leben und damit die wahre Existenzgrundlage für alle Lebewesen auf der Erde. Es versorgt uns mit Nahrung, Sauerstoff und durch

Verdunstung mit frischem Trinkwasser. Das Leben im Meer ist so reich, dass auch Landtiere den Weg zurück in ihr Urelement suchen. So wie die Bären, die zu Robben und Seelöwen wurden, oder Delfine, die sich aus einem gemeinsamen Vorläufer mit den hundartigen Tieren entwickelt haben. Auch die Zukunft der Menschen liegt im Meer, wenn wir lernen, die Ozean und Meere nicht sinnlos auszubeuten und zu vergiften, und statt dessen sinnvoll und schonend die Ressourcen zu nutzen, kann die See unsere wichtigste zukünftige Nahrungsquelle werden und uns unendlich mit Energie und Freizeitspaß versorgen.

### Salz- und Süßwasser

Der durchschnittliche Salzgehalt des Meerwassers

beträgt 3,5%. Den wohl geringsten Salzgehalt hat die Ostsee mit 0,4–2%. Je weiter man hier nach Osten vordringt, desto mehr nimmt der Salzgehalt ab und die Ostsee wird zum Süßwassermeer, denn Wasser mit einem Salzgehalt unter 1 Gramm pro Liter bezeichnet man als Süßwasser. Zwischen Finnland und Schweden, also im östlichsten Teil, werden teilweise nur 0,3% gemessen. Auch das Schwarze Meer mit 1,7–1,8% und das Kaspische Meer – einst mit dem Meer verbunden, heute der größte Salzsee der Erde – weisen mit 1–3% einen eher geringen Salzgehalt auf. Zu den Spitzenreitern zählt das Rote Meer mit 3,7–4,3% aber auch das Mittelmeer ist mit maximal 3,9% überdurchschnittlich. Das Tote Meer, bekanntlich ein Salzsee, liegt mit 43% eigentlich schon über der Salzsättigungs-

grenze des Wassers. Möglich ist das nur durch die extreme Tiefelage – 417 Meter unter dem Meeresspiegel – und den damit verbundenen hohen Luftdruck auf dem Gewässer.

Vermutlich ist das Salz über die Flüsse in die Meere gelangt, die das Natriumchlorid aus den Gesteinen lösen. Durch den ewigen Kreislauf des auf unserem Planeten endlichen Elements Wasser kondensiert ständig salzloser Wasserdampf über den Meeren, der – regnet er über Land ab – Bäche und Flüsse füllt. So sorgt der Wasserkreislauf dafür, dass sich die Salze im Meer anreichern.

### Die Verbreitung der Meeresfische

Die großen Landmassen der Erde sind von dem so genannten Kontinentalschelf, einem Landsockel,

umsäumt. Im Durchschnitt ist es 50 Kilometer breit und fällt mit einer Neigung von ca. 2% bis in eine Tiefe von 200 Meter herab. Diese Werte schwanken natürlich lokal sehr deutlich. So gibt es Felsküsten, die steil in große Tiefen herabfallen oder Stellen, an denen das Schelf bis zu 1300 Kilometer hinausragt, wie an der arktischen Küste Sibiriens. Am Rand des Kontinentalschelfs fällt der Boden dann wesentlich steiler ab. Dieser Kontinentalabhang reicht dann bis in Tiefen von bis zu 2 000 Metern. Danach erstrecken sich die echten Tiefseeebenen mit Tiefen von mehr als 10 000 Meter. Zum größten Teil noch unerforschtes Terrain in dem es aber, das wissen wir von Expeditionen, mehr Leben gibt als vermutet. Die meisten Fische in Zahl und Art findet man jedoch am Kontinental-

Silber des Meeres. Ein Heringsschwarm.

schelf. Mit wachsender Entfernung zum Land und mit zunehmender Tiefe nimmt der Artenreichtum und auch die Anzahl ab. Am Sockel des Festlandes leben zumeist lokale Arten, die oft wie Barsche oder Muränen ein begrenztes Gebiet für sich beanspruchen. Im offenen Meer finden wir pelagisch lebende Arten, die in der Hochsee umherstreifen. Dazu gehören die meisten Thunfische, Marline oder Makrelenarten.

In den Ozeanen gibt es zwei große Ballungszentren marinen Lebens. Da sind erstens der Atlantik und das Mittelmeer und zweitens der indopazifische Raum. Außer einigen pelagisch lebenden Arten kommen nur wenige Spezies in beiden Faunawelten gleichzeitig vor.

## DER BARRAMUNDI

LAT. LATES  
CALCARIFER



Der Barramundi gehört zur Familie der Barsche. Im Indo-Pazifik aber

vornehmlich vor den Küsten Nordaustraliens ist sein Zuhause.

**Lebensraum:** Barramundis leben sowohl im Süß-, im Brack- als auch im Meerwasser. Sie sind oft in der Nähe des Strandes zu sehen. Zum Laichen schwimmen sie in die Flussmündungen ein.

**Beschreibung:** Typisch für den Barramundi sind seine roten Augen, ein gräulicher Rücken und der silberne Bauch. Diese Körpermerkmale können aber unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Der Fisch ist ein Hermaphrodit; er wird als Männchen geboren. Mit 3–4 Jahren erreicht er die Ge-

schlechtsreife und wieder 2–3 Jahre später wandelt sich ein Teil der Fische in Weibchen. In der Regel bleiben die kleineren Barramundis Männchen. Je größer der Fisch ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um ein Weibchen handelt. Der Barramundi kann bis zu 1,80 Meter groß und 40 Kilo schwer werden, selten bis 60 Kilo und über 2 Meter. Er ernährt sich hauptsächlich von Meeräschen, Heringen, Fröschen und Garnelen. Nach ihm wurde der gleichnamige australische Wein benannt.



Der Barramundi ist sehr leicht mit dem hier gezeigten Nil- oder Viktoriabarsch zu verwechseln.

**Kulinarisches:** Der Barramundi ist hierzulande weniger bekannt. Doch weil vor allem Touristen ihn im Urlaub kennen gelernt haben, wird er auch zunehmend auf dem deutschen Markt nachgefragt. In Australien selber ist er ein sehr beliebter Speisefisch und dort wird er auch in Aquakulturen gezüchtet. Das fettarme, weiße Fleisch des Fisches ist saftig und zart. Der Barramundi kann gegrillt, gebacken, geschmort oder gebraten werden.

**Lebensraum:** Die meisten Loups de mer gibt es südlich der Britischen Inseln. Doch er lebt auch im Schwarzen Meer, im Mittelmeer, in den Küstenregionen des östlichen Atlantiks sowie im Sommer auch in der Nordsee und vor Südnorwegen. Am liebsten hält sich der Wolfsbarsch in kleinen Schwärmen in Flussmündungen und an flachen, felsigen Küsten auf. Dort scheint er für eine gewisse Zeit ortstreu zu sein. Er wartet und stößt blitzschnell in einen Fischschwarm, wenn dieser ihm beuträchtigt erscheint. Im Winter zieht er sich in tiefere Wasserregionen zurück. Dann findet man ihn in Tiefen von bis zu 100 Metern.

**Beschreibung:** Der Wolfsbarsch ist ein gefräßiger Raubfisch. Er jagt vornehmlich Kleinfische, von denen er den Junghering bevorzugt. Er ist am Rücken dunkelgrau-silbrig gefärbt. Seine Flanken sind silbergrau. Die Brust- und Bauchflossen sind hell-silbrig. Ein besonderes Merkmal ist der Fleck auf den Kiemendeckeln. Ein Wolfsbarsch wird etwa 80 Zentimeter lang und 5–7 Kilo schwer. Er kann ein Alter von 15 Jahren erreichen.

Der Wolfsbarsch oder Loup de mer ist ein Mitglied

der Familie der Meerbarsche. Er ist der edelste Speisefisch dieser Familie.

## DER WOLFSBARSCH

LAT. DICENTRARCHUS  
LABRAX



**Das Zeichen für Top-Qualität.**

Das Etikett "BAR DE LIGNE" an den Kiemen mit Angabe des Fangortes, des Schiffes und der Fangzeit.





Gründe für die eher schlechten Fänge sind die Mondphase – bei Vollmond wird grundsätzlich mehr gefangen – und das ungewöhnlich kalte Wasser. Philippe überlegt daher, ob er seine Technik wechseln und mit Köderfischen im tieferen Wasser angeln soll. Das macht er sonst im Sommer fast nie.

Philippe steht mit seinen Wolfsbarsch-Fängen am Anfang einer perfekt organisierten Logistikkette für die besterreichbare Fischqualität. Am späten Nachmittag werden unsere Loups de mer bei dem Fischgroßhändler Furic Marée im benachbarten Le Guilvinec ankommen. Dort wird die Ware kommissioniert und dann zum Flughafen Charles de Gaulle in Paris gebracht. Wenig später landet eine Frachtmachine mit unseren Fischen in Frankfurt. Kühlfahrzeuge von "Deutsche See", der größten deutschen Fisch-Manufaktur, bringen dann die Fische zum Bestimmungsort, den sie spätestens 48 Stunden nach dem Fang erreichen. Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 174–181, "Fischmärkte und Handel in der Bretagne".

#### Begegnungen auf See

Es nähert sich ein blaues Boot, ungefähr so groß wie das von Philippe. Es gehört Jean, er hat es selbst gebaut. Genau wie Philippe fischt er mit der Langleine. "Er ist ein bisschen verrückt", flüstert Philippe, obwohl uns hier draußen eigentlich niemand hören kann. "Er war schon mal beim Arzt deswegen." Merkwürdig an dem Mann ist auf jeden Fall, dass er seine Leinen fast immer genau neben die von Philippe legt, was diesen natürlich zu Recht verärgert, da es seine Fänge schmälert und Jean zudem oft die größeren Fische an der Leine hat.

Pierre ist ein guter Freund. Er fängt Hummer. Stolz präsentiert er einen Conger, der gierig in einen Hummerkorb gekrochen war.

## MIT DEM FLUGZEUG IN DIE GOURMETTEMPEL

Der Transport unserer Wolfsbarsche geht über Paris mit dem Flugzeug nach Frankfurt und von dort zum Bestimmungsort oder vom Pariser Großmarkt Rungis aus per Kühltransporter zum Kunden.



Die Familie der Knurrhähne, Triglidae, ist eine Unterordnung der drachenkopffartigen

Fische, Scorpaenidae. Knurrhähne gehören damit zur Ordnung der Panzerwangen –

barschähnlichen Fischen – , deren großer Kopf meist mehr oder weniger mit Knochen

gepanzert ist. Alle Fische dieser Ordnung besitzen von den Unteraugenknochen bis zum

Vorkiemendeckel einen Knochensteg. Der Rote Knurrhahn lebt vorwiegend

im Mittelmeer, im Schwarzen Meer, im Nordostatlantik, im Ärmelkanal und in der Nordsee.



## DER GRAUE KNURRHAHN LAT. EUTRIGLA GURNARDUS

**Lebensraum:** Der Rote Knurrhahn hält sich bevorzugt in 300–500 Metern Tiefe auf, dicht über schlammigem, sandigem oder felsigem Grund. Jungfische findet man aber auch oft nah der Küste oder in der Nähe von Flussmündungen.

**Beschreibung:** Mit seiner Schwimmblase kann der Rote Knurrhahn knurrende Laute erzeugen, so kam er zu seinem Namen. Sein Körper ist zylinderförmig mit großen Brustflossen, von denen die unteren 2–3 Strahlen ohne Flossenhaut und daher frei beweglich sind. Mit diesen fingerähnlichen Flossen kann der Knurrhahn über den Meeresboden "schreiten" und dabei seine Beute ertasten. Darum sind die Enden der Strahlen mit empfindlichen Geschmacksknospen besetzt. Über der

Brustflosse befindet sich ein Stachel. Der Knurrhahn frisst hauptsächlich kleine Krebstiere und Fische. Er variiert in seiner Farbgebung: Der Rücken ist rötlich, braun, gelblich mit braunen oder aber auch grünlichen Flecken. Der Bauch schimmert rosa-silbern. Die Brustflossen weisen einen blauschwarzen Fleck auf der Oberseite und blaue Punkte auf der Unterseite auf. Unter optimalen Bedingungen kann der Fisch bis zu 70 Zentimeter groß und 6 Kilo schwer werden, seine normale Größe liegt jedoch bei 30 Zentimetern. Im Nordostatlantik laicht der Fisch im Frühsommer, im Mittelmeer schon während der Wintermonate.

Der nahe Verwandte, der Graue Knurrhahn, hat ein ähnliches Verbreitungsgebiet und eine ähnliche

## DER ROTE KNURRHAHN LAT. TRIGLA LUCERNA



## DER GRAUE KNURRHAHN LAT. EUTRIGLA GURNARDUS

Lebensweise. Er wird maximal 50 Zentimeter groß und lebt in Tiefen von 10–200 Metern.

**Fänge:** Reusen und Netze werden vorwiegend zum Knurrhahnfang eingesetzt.

**Kulinarisches:** Der Fisch ist nicht ganz einfach zu filetieren, aber sein Fleisch ist sehr aromatisch, mit einer süßlichen Note. Nach der Zubereitung ist es weiß und fest und eignet sich daher gut für Fischsuppen. Knurrhähne kann man das ganze Jahr über kaufen. Außer dem Roten und Grauen Knurrhahn findet man gelegentlich noch den Gestreiften und den Pfeifenknurrhahn im Handel. Rezept Seite 278.

Die Drachenköpfe oder Skorpionfische sind mit Vorsicht zu behandeln.

Denn an der Basis der Rückenflossenstacheln besitzen sie Giftdrüsen, deren Sekret durch Rinnen bis zur Stachelspitze geleitet werden kann. Das Gift verursacht starke Schmerzen. Da es jedoch bei Hitze zerfällt, kann man die Wunde mit möglichst heißem Wasser behandeln und reinigen.

**Lebensraum:** Der große Rote Drachenkopf lebt im Nordostatlantik von Senegal bis zur Biskaya. Außerdem ist er im Mittelmeer beheimatet. Erwachsene Tiere trifft man in einer Tiefe zwischen 20 und 200 Metern zumeist über Felsgrund an.

**Beschreibung:** Wie die anderen Skorpionfische, der Braune oder der kleine Rote Drachenkopf, verbringt das Tier zumeist seine Zeit träge am Boden liegend, wo es durch Bewüchse und Hautanhängsel gut getarnt auf Beute lauert. Mit seinem übergroßen Maul schnappt es oft nach Beute, die im Verhältnis zu seiner Körpergröße sehr groß erscheint. Der Fisch selbst wird bis zu 40 Zentimeter, selten bis 50 Zentimeter groß. Drachenköpfe besitzen keine Schwimmblasen.

**Kulinarisches:** Der Drachenkopf, zumeist Beifang bei der Schleppnetz Fischerei über Grund, kommt als Frischfisch bei uns auf den Markt, ist aber recht selten erhältlich. Er eignet sich ideal für Suppen wie Bouillabaisse.



## DER GROSSE ROTE DRACHENKOPF LAT. SCORPAENA SCROFA

# DIE ROTBRASSE

LAT. PAGELLUS  
ERYTHRINUS



**Lebensraum:** Die Meerbrassen leben allgemein in der Nähe der Küste. Ab und an findet man sie auch im Brackwasser oder sogar in Süßwasser. Die Fische ziehen in kleinen, lockeren Gruppen durch das Meer. An den Mittelmeerküsten kommen die Meerbrassen am häufigsten vor. Dort sind es die von Sporttauchern meist beobachteten Fische. Die Rotbrasse hält sich vorwiegend in Wassertiefen von 15–120 Metern auf. Dabei mag sie sandigen oder schlammigen Grund am liebsten.

**Beschreibung:** Unter Wasser sehen die Rotbrassen silbrig aus. Das liegt daran, dass die rötlichen Töne im Meer nicht zu erkennen sind. Eigentlich ist die Rotbrasse aber rosa gefärbt. Ihr Rücken ist rötlich, die Seiten blassrosa und der Bauch glänzt silbrig. Die Kiemendeckel haben ebenfalls einen roten Saum. Sie hat einen spitzen Kopf, ihr Körper ist oval. Bei ausgewachsenen Fischen ist der Augendurchmesser kleiner als die Schnauzenlänge. Die vorderen Kieferzähne sind klein und spitz, die seit-

lichen Kieferzähne abgerundet. Die Rotbrasse wird etwa 25 Zentimeter lang. Sie ernährt sich von verschiedenen Bodentieren und Pflanzen. Wenn die Brasse frisst, steht sie kopfüber am Meeresgrund.

**Kulinarisches:** Die Rotbrasse wird entweder frisch oder gefroren angeboten. Ihr Fleisch ist weiß und etwas trocken. Es hat wenig Fett und ist fein im Geschmack. Rezept Seite 236.

Die Rotbrasse oder rote Meerbrasse gehört zur Familie der Meerbrassen.

Diese Fische bewohnen vor allem das Mittelmeer,

aber auch die warmen Gebiete des Ostatlantiks.

## Zutaten

- 240 g Thunfischfilet
- 8 Knusper-Cannelloni mit Zitronengras-Curry-Mousse (siehe separates Rezept)

## Pfeffer-Mischung

- 1 TL Szechuanpfeffer  
1 TL Kubeben-Pfeffer  
2 TL Sesamsaat  
4 Radieschen  
1 Staudensellerieestange  
1 TL Pinienöl  
1 TL Sesamöl  
1 TL Limonensaft  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Fleur de sel

## Ingwergelee

- 50 g Saft von rosa Ingwer  
50 g Mirin (Süßreiskör)  
2 Blatt Gelatine

## Guacamole

- 1/2 reife Avocado  
1 EL Korianderblättchen  
1 EL Olivenöl  
1 TL Limonenöl  
1 TL weißer Balsamico  
1 Msp. Estragonsenf  
1 Msp. Harissapaste (scharfe arabische Gewürzpaste)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Zucker

## Garnitur

- Shisokresse, Schnittlauch, Kräuterblüten,  
Kerbel, schwarze Sesamsamen

## Ingwer-Soja-Butter

- 100 g Schalotten  
100 g Ingwer  
100 g Limonensaft  
150 g Sojasauce  
etwas Stärke  
100 g Nussbutter  
50 g Pinienöl  
Salz und brauner Zucker

Schalotten fein würfeln und anschwitzen. Ingwer fein reiben und mit Limonensaft und Sojasauce zufügen. Aufkochen, mit Stärke binden und die Nussbutter zufügen. Im Thermomix sehr fein pürieren und mit Pinienöl, Salz und braunem Zucker abschmecken.

## Zubereitung

Das Thunfischfilet portionieren und am Rand mit der fein gemahlene Pfeffer-Sesam-Mischung würzen. Die Radieschen und den Staudensellerie in feine Streifen schneiden und mit Pinienöl, Sesamöl, Limonensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Für das Ingwergelee Saft mit Mirin erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Das Gelee durch ein feines Sieb in eine viereckige, kleine Form gießen und erkalten lassen, anschließend aus der Form stürzen und in Würfel schneiden. Für die Guacamole Avocado schälen und grob würfeln. Dann mit den restlichen Zutaten in einer Moulinette nicht ganz fein mixen.

Die Guacamole mit Ringen auf Teller dressieren.

Darauf je 1 Stück Thunfisch platzieren und mit etwas Pinienöl und Fleur de sel marinieren. Den Radieschen-Sellerie-Salat dazwischen anrichten und mit Kräuterblüten, Schnittlauch, Kerbel und Shisokresse dekorieren. Die Cannelloni rechts und links platzieren, ebenso die Ingwergeleewürfel. Vorne und hinten je 1 Streifen Soja-Ingwer-Butter auftragen. Um das Thunfischfilet wie auf dem Foto exakt rund zu bekommen, kann man das Filet in Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher rund ausstechen. Dafür benötigt man allerdings eine größere Menge Thunfisch und hat einige Reste, die man für ein Thunfisch-Tatar aber sehr gut verwenden kann.

## Knusper-Cannelloni mit Zitronengras-Curry-Mousse für etwa 36 Cannelloni

- 1 Schalotte  
300 g Zitronengrasstängel, klein geschnitten  
100 ml Noilly Prat  
100 ml weißer Portwein  
100 ml Moscato d'Asti  
200 ml Geflügelfond  
100 g Sahne

- 15 g Currypulver Madras  
1/2 TL Curcuma  
1 Msp. Currypaste grün  
20 g Kokosflocken, geröstet  
20 g Coco-Tara (Kokosnuss-Paste)  
1/2 Apfel (Granny Smith)  
1/4 Babyananas  
1/4 Banane  
2 Zweige Blatt Petersilie  
8 Blatt Gelatine  
Salz und Pfeffer  
200 g Sahne, geschlagen  
6 Füllteig-Blätter  
Pinienöl

Schalotten und Zitronengras fein schneiden und in Pinienöl leicht anschwitzen. Mit Noilly Prat, Portwein und Moscato d'Asti auffüllen und gut einreduzieren. Nun mit Geflügelfond bedecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne, Curry, Curcuma, Kokosflocken und Coco-Tara hineingeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Nebenbei Äpfel, Ananas, Banane und Blatt Petersilie im Mixer fein pürieren und in die Crèmebasis geben. Noch einmal aufkochen lassen, die eingeweichte Gelatine darin auflösen und durch ein Tuch passieren, dann würzig abschmecken. Nun die geschlagene Sahne unter das leicht gelierende Zitronengrasmousse heben und kalt stellen. Für die Cannelloni den Füllteig über die ganze Breite in Streifen von 5 cm schneiden und dünn mit Pinienöl einpinseln. Die Streifen sauber auf Alurohre von 12 mm Durchmesser aufwickeln, auf Silpat-Matten oder Backpapier auflegen und bei 200 °C etwa 3–4 Minuten goldgelb backen. Vorsichtig von den Rohren abziehen und mit Salz, Pfeffer und Sesam würzen.

Das Zitronengrasmousse in einen Spritzbeutel einfüllen und die Cannelloni erst kurz vor dem Anrichten befüllen. Die Masse reicht für etwa 35 bis 40 Cannelloni.

Die Knusper-Cannelloni eignen sich auch sehr gut als Gebäck zum Aperitif.

# NILS HENKEL MARINIERTER THUNFISCH MIT KNUSPRIGEN ZITRONENGRAS-CANNELLONI, SOJA-INGWER-BUTTER UND ROSA INGWER-GELEE



DAG STIAN KNUDSEN  
GEBACKENER AROMATISIERTER HEILBUTT  
MIT SEVRUGA-SAUCE  
UND ERBSENTÖRTCHEN



#### Zutaten

200 g Heilbuttfilet mit Haut  
(Schwarzer Heilbutt)

#### Marinade

Zesten von je 1 Zitrone und Limone  
1 EL getrockneter Koriander  
1/2 EL schwarze Pfefferkörner  
1 Stange Zimt  
1 Stück Anis  
1 Thymianzweig  
1 Rosmarinzeig  
1 EL Kreuzkümmel  
500 ml Öl

#### Erbsentörtchen

200 g gefrorene Erbsen  
100 ml reduzierter Fischfond  
100 g Crème double  
2 Eier

#### Sevruga-Sauce

300 ml Sahne, auf die Hälfte reduziert  
300 ml Weißwein, auf die Hälfte reduziert  
300 ml Muschelfond  
1 EL fein gehackter Schnittlauch  
1 EL Sevruga-Kaviar

#### Zubereitung

Für die Marinade Kräuter und Gewürze im Öl etwa einen Tag ziehen lassen.

Die Heilbuttfilets auf der Hautseite in dem aromatisierten Öl anbraten, wenden und in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei ca. 140 °C gar ziehen lassen.

Für die Erbsentörtchen alle Zutaten in einer Küchenmaschine mixen und anschließend durch ein feines Sieb streichen. In kleinen Förmchen im Wasserbad bei 80 °C etwa 20 Minuten backen.

Für die Sevruga-Sauce alle Zutaten außer Schnittlauch und Kaviar mischen und mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren fein geschnittenen Schnittlauch und Kaviar unterheben. Die Heilbuttfilets auf vorgewärmten Tellern platzieren und mit Sevruga-Sauce und Erbsentörtchen servieren.