



3. Kochkurs am 20.02.2010 **Fisch – und Fleischgerichte**

Fisch

Die traditionelle italienische Küche durch die reichen Fischvorkommen entlang der 7000 km Mittelmeerküste und in den Binnengewässern in besonderer Weise geprägt.

Nicht nur die teuren Fisch- und Mittelmeerfrüchtearten werden in der italienischen Küche verarbeitet, sondern oft sind es gerade die preiswerten und verbreiteten Blaufische wie Sardinen, Makrelen und andere die die Grundlage für zahlreiche köstliche Gerichte bilden.

Seit Jahren weisen Ernährungswissenschaftler darauf hin, dass Fisch unentbehrlich für eine gesunde Ernährung ist. Seefische enthalten nicht nur leicht verdauliche Eiweiße, sondern auch das lebenswichtige Jod und andere Mineralstoffe. Fettfische zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren und fettlöslichen Vitaminen aus, die für unsere Gesundheit unverzichtbar sind. Schwangere Frauen sollten nur Weißfische zu sich nehmen, die sehr fett und schadstoffarm sind.

Viele Meeresfrüchte sind reich an Kalzium, Magnesium, Fluor, Jod und vor allem Eisen. Voraussetzung ist, dass diese frisch sind.

Krustentiere wie Scampi, Hummer, Krebse und Garnelen besitzen unter ihrem harten Panzer ein äußerst delikates Fleisch. Jedoch sollten diese mit Sorgfalt zubereitet werden, da das Geld dafür sonst vergeudet ist.

Weichtiere, zu dieser Gruppe gehören die Schalentiere wie Mies-, Venus und Jakobsmuscheln sowie Kalmare, Oktopoden und viele andere Arten.

Weichtiere sollten stets an dem Tag verzehrt werden, an dem sie gekauft worden sind.

Frischer Fisch soll gesund aussehen, mit einem festen Körper, dichten glänzenden Schuppen, einer straffen Haut, glänzenden Augen und feuchten roten oder rosafarbenen Kiemen. Er soll kein Blut entlang der Gräten und keine Verletzungen am Bauch aufweisen.

Durch die küchenfertige Vorbereitung der Fische entsteht Abfall, dessen Menge von Fisch zu Fisch unterschiedlich anfällt.

Die folgenden Tabelle gibt Auskunft über die Mengen des Abfalls und der verbleibenden Verzehrmenge.

<u>Fischart</u>	<u>Abfall</u>	<u>Verzehrmenge pro kg</u>
Lachs	50 %	500 g
Meerbrasse	45 %	550 g
Rotbarbe	65 %	350 g
Seehecht	30 %	700 g
Seezunge	55 %	450 g
Steinbutt	65 %	350 g
Wolfsbarsch	50 %	500 g



Die geschuppten Köpfe und die Karkassen von weißen Fischen, jedoch nicht die von Fettfischen, sind hervorragend zur Herstellung von Fischfond geeignet. Fischfond ist Grundlage für Saucen und Risotti.

Coda Di Rospo alla Senape

Zubereitung der Sauce:

Weißwein, Cognac, Sahne, Senf und Kalbsbrühe auf die Hälfte köcheln lassen und beiseite stellen.

Von dem Seeteufelfilet die obere Haut entfernen und das Filet in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann leicht mehlieren und sanft frittieren und danach warm stellen.

Steinpilze anbraten und kronenartig auslegen. Die Sauce erhitzen und noch mit Butter verfeinern. Mit der Sauce in der Mitte des Tellers einen Spiegel bilden, worauf das Seeteufelfilet gelegt wird. Mit Petersilie dekorieren.

Zutaten für 4 Personen

800 g Seeteufel filetiert, etwas Mehl, 200 ml Pflanzenöl, 250 ml trockener Weißwein,

50 ml Cognac, 250 ml Sahne, 50 g mittelscharfer Senf, eine Prise Salz Kalbsbrühe,

200 g in Scheiben geschnittene Steinpilze, etwas gehackte glatte Petersilie, 1 Nuss Butter,

Gamberoni Pepe e Balsamico

Gambas gibt es in vielen Sorten auf dem Markt, die "Black Tiger" aus Fernost sind qualitativ am besten. Es wird empfohlen, Tiefkühlware zu verwenden, da frische Ware nicht immer garantiert ist.

Gambas an eine kühlen Stelle langsam auftauen lassen, man schält sie aus, aber man lässt den Kopf dran. Mit einem kleinen Sägemesser die Gambas am Rücken aufschneiden und den schwarzen Faden vorsichtig entfernen, waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

In einer großen Aluminium Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, die Gambas scharf anbraten und wenden, Knoblauch und Pfeffer hinzugeben, salzen und schnell mit Cognac ablöschen.

Balsamico hinzufügen auf die Hälfte reduzieren lassen dann, etwas Sahne hinzufügen und abschmecken.

Sollte eine große Pfanne nicht zur Verfügung stehen, wird empfohlen das Gericht in zwei Pfannen zuzubereiten.

Große Teller garnieren und die Gambas auf die Teller legen. Die Sauce erhitzen, die restliche Sahne, Butter und Parmesankäse hinzufügen.

Vorsichtig die Sauce umrühren, die Sauce die auf die Gambas kommt muss hell braun und konsistent sein.



Zutaten für 4 Personen

20 Gambas der Größe 8/12 pro kg, 50 ml Pflanzenöl, 4 gehackte Knoblauchzehen, 60 g grüner Pfeffer, 20 g Rosa Pfeffer, 100 ml Cognac, 150 ml Balsamico di Modena, 200 ml Sahne, 1 Nuss Butter, 20 g frisch geriebener Parmesankäse.

Orate al forno

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Fisch in die Form legen. Die Tomaten, Garnelen und Muscheln rund um den Fisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, das Olivenöl und den Wein hinzugießen und den Thymian sowie das Lorbeerblatt hinzugeben.

Je nach Größe des Fisches ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

1 kg geschuppte und ausgenommene Goldbrasse, 10 geschnittene Cherrytomaten, 1 EL Olivenöl, 200 ml trockener Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 1 Stängel frische gehackte glatte Petersilie, 1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer,
8 Garnelen, 8 Miesmuscheln und etwas Butter.