



Neues aus dem Netz

Zu viele Fische aus Schweizer Seen und Flüssen sind völlig zu Unrecht verkannt. Es ist höchste Zeit, dass Brachmsme, Schleie und Schwale auf den Tisch kommen.

Von Christian Berzins

Der eine sieht aus wie eine fette Schlange mit Glubschaugen, der andere hat 10 Zentimeter lange Gräten, der Dritte riecht vermeintlich nach Schlamm - doch gutes oder schlechtes Fleisch, das gibt es bei Süswasserfischen nicht. Vorausgesetzt, sie sind frisch oder wurden zumindest frisch eingefroren. Und so ist zu erwarten, dass eine Gesellschaft, die im Restaurant wieder Milken, Hahnenkamm und Ochsenchwanz bestellt oder selbst zubereitet, bald gezielt nach Weissfischen aus heimischen Seen und Flüssen fragen wird; nicht nach Egli- und Felchenfilets - von Äsche, Zander oder Seesaibling ganz zu schweigen -, sondern nach Brachmsme, Barbe und Schleie. Oder haben Sie schon einmal Hechtleber gegessen? Schwalenlaich probiert? Eine Fischsuppe aus Egli-«Abfällen» zubereitet?

Es ist wichtig, gewisse Fische beim Händler aktiv zu verlangen oder intensiv danach zu suchen, Gräten so gut wie möglich zu eliminieren, saisonale Geschmacksunterschiede zu beachten und den Mut zu haben, Innereien oder Rogen (Fischlaich) zu verarbeiten. Wer das tut, erweitert seinen kuli-

narischen Horizont, ohne über die Landesgrenzen zu gehen. Als Globus im April in Zürich vier Wochen lang auf Schweizer Weissfisch setzte, also auf jene Fische, die vor allem für ihren Gräten-Reichtum berühmt sind, servierte man Brachmsmen-Saltimbocca und Schleie-Sandwiches.

Darum ist es erstaunlich, dass unsere Berufsfischer bei all ihren Klagen, es gebe wegen des Phosphatmangels zu wenige Fische in Schweizer Seen, den Markt beziehungsweise ihre Netze nicht weiter öffnen. Innovative Metzger oder Köche machen es ihnen vor: Dort wird einstige Ausschussware heute hoch gehandelt und kunstvoll serviert. Felchen und Egli bieten die Fischer an, und als Beifang liegt auch ab und zu ein Hecht in der Auslage: grätenfrei filetiert auf dem Oerliker Markt für einen stolzen Preis von 65 Franken pro Kilogramm zu haben. Greifen Sie zu - aber fragen Sie den Händler, ob er ihnen dafür das nächste Mal den Kopf und die Karkasse (also das Gerippe) dazugibt, denn daraus lässt sich eine leckere Fischsuppe oder ein Fischfond zubereiten. Und nebenbei: Sie werden staunen, wie viel Fleisch noch am Knochen der filetierten Hechte, Egli oder Felchen übrig geblieben ist.

In historischen Angelbüchern wie dem «Vollkommenen Angler» von Izaak Walton von 1653 wird geschwärmt von der Barbe oder der Schleie, ja selbst die Brachmsme wird gelobt. Die Barbe schwimmt in grossen Schwärmen munter durch unsere Flüsse, Schleie und Brachmsme bevölkern die Seen der Schweiz. Kaum einer fängt sie, keiner serviert sie - hierzulande. Der österreichische Koch des Jahres Heinz Reitbauer hingegen tischte im Restaurant Steirereck, Wiens höchstdotiertem Restaurant, Schleie auf, so, als wäre es das edelste Stück vom Steinbutt. Eine Win-win-Situation: Reitbauer kostet die Schleie fast nichts, der Gast aber bekommt etwas, das er noch nie gegessen hat. Gerade mit solchen Gesten trumpfen Spitzenköche heute auf - nichts Lang- ▶

Links: Frischer Fang von Fischer Nils Hofer: Eine Schleie (unten) und ein Albell aus dem Vierwaldstättersee.



Oben: Das «Café Boy» in Zürich legt Schwale in Essig ein, damit sich die Fischgräten auflösen.
Rechts: Serviert wird die sauer eingelegte Schwale mit Amselspitz-Frischkäse, Radleschen, Gartenkresse und Knäckebrot.
Unten: Brachsmen-Burger.

“
Das Restaurant Steirereck tischt Schleie auf, so, als wäre es das edelste Stück vom Steinbutt.
”



weiligeres, als von New York bis Hongkong Hummer und Gänseleber zu essen. Da die Schleie von einer feinen Schleimschicht überzogen ist, könnte sie übrigens auch «blau», also im Essigsud gegart, zubereitet werden. Danach ist das Fleisch weich und kann für den Teller präpariert, sprich: von den Gräten befreit werden.

Es geht aber auch einfacher. Filets von Schleie, Brachsmen, Barbe oder Rotaugen (auch Schwale genannt) lassen sich mit einem Fleischwolf - oder brachialer per Hacker - zu Hackfleisch verarbeiten, der idealen Grundlage für ein Fisch-Hacktätschli (siehe Rezept unten). Die Gräten sind dann nämlich zerkleinert, der Magensaft erledigt den Rest. Der Vorteil: Man kann kräftig würzen und den tollen Eigengeschmack individuell erweitern. Auch Fischpastete im Blätterteig lässt sich aus der Paste einfach zubereiten.

Noch aufregender wird es im Fisch-Innen. An der Nordsee ist geräucherter Dorschrogen eine Billig-Delikatesse. Hierzulande bietet man dicke Forelleneier an: Kaviar für (Geschmacks-)Arme. Sie sind von der Konsistenz her eklig und fast immer übersalzen. Früher ass kein einziger Rheinfischer Forelleneier - den Laich der als drittklassig bewerteten Brachsmen hingegen sehr wohl. Die Brachsmen ist ein weitverbreiteter Weissfisch. Ihre Eier sind genauso klein wie jene des legendären Störs, fein angebraten oder leicht gegart in der Suppe eine Delikatesse. Kommt hinzu, dass eine 2,5 Kilogramm schwere Brachsmen im Mai bis zu einem Pfund davon im Bauch trägt!

Natürlich verarbeitet der Kenner auch den Rest des Fisches. Im Bal-

tikum räuchert man die Bauchseite der Brachsmen: Am 10 Zentimeter langen, gefahrlosen Bauchgrat zu knabbern, ist ein Znüni-Spass. Den Rücken schmeisst man nicht weg, daraus macht man zum Abendessen den erwähnten Brachsmen-Burger. Auch das auf der Hierarchiestufe noch tiefer liegende Rotaugen - das Erste, was vom Hecht träumende Jungfischer meist fangen - hat guten Laich.

Da die Schwale viele kleine Gräten hat, serviert sie Jann Hoffmann im Zürcher Gault-Millau-Restaurant «Café Boy» in Essig eingelegt; in der Säure lösen sich die Gräten auf. Mit einem Stück Schwarzbrot und einem Bier sind eingelegte Schwale eine prächtige Vorspeise - oder ein kalorienarmes Nachtessen. In der Markthalle Viadukt in Zürich verkauft Andrés Németh bei «Berg und Tal» Essigschwale im Glas. Auch Németh ist auf den Geschmack gekommen und hat einige Ideen für eine Angebotserweiterung betreffend einheimische Fische.

Vor den Gräten von Barbe, Schwale oder Hecht sollte man Respekt, aber keine Angst haben. Ist ein Hecht einen Meter lang, sind die Y-Gräten fast 10 Zentimeter lang, also unübersehbar. Lassen Sie sich aber keine Tranchen schneiden, sondern besser ein 15 bis 25 Zentimeter langes Stück geben, dann sind die Gräten nicht zerschneiden und nach dem Braten kinderleicht zu entfernen. Vierwaldstättersee-Fischer Nils Hofer aus Meggen sagt, auf das Thema Gräten angesprochen: «Man muss sich halt Zeit lassen beim Essen.» Er hat sehr gute Erfahrungen gemacht mit Weissfischen, verkauft am Luzerner Markt Unter ▶

Brachsmen-Burger

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Fischfilet, gut gekühlt (neben Brachsmen ist auch Barbe, Schwale oder Schleie geeignet)
- 1 grosse Zwiebel
- Pfeffer, Salz
- wenig Curry (bei Belieben)
- Kräuter (Petersilie u. Ä.)
- etwas Weissbrot vom Vortag
- 1 Ei
- Senf
- 1 EL Paniermehl
- wenig Mehl
- je 1 EL Butter und Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit dem Brot im Fleischwolf oder Cutter pürieren (Masse nicht überhitzen!), mit dem Ei, Senf und Paniermehl verrühren, in wenig Mehl wenden. 3 cm dicke, flache Burger formen, in einem Mix aus Butter und Öl goldbraun braten.

Servier-Vorschlag

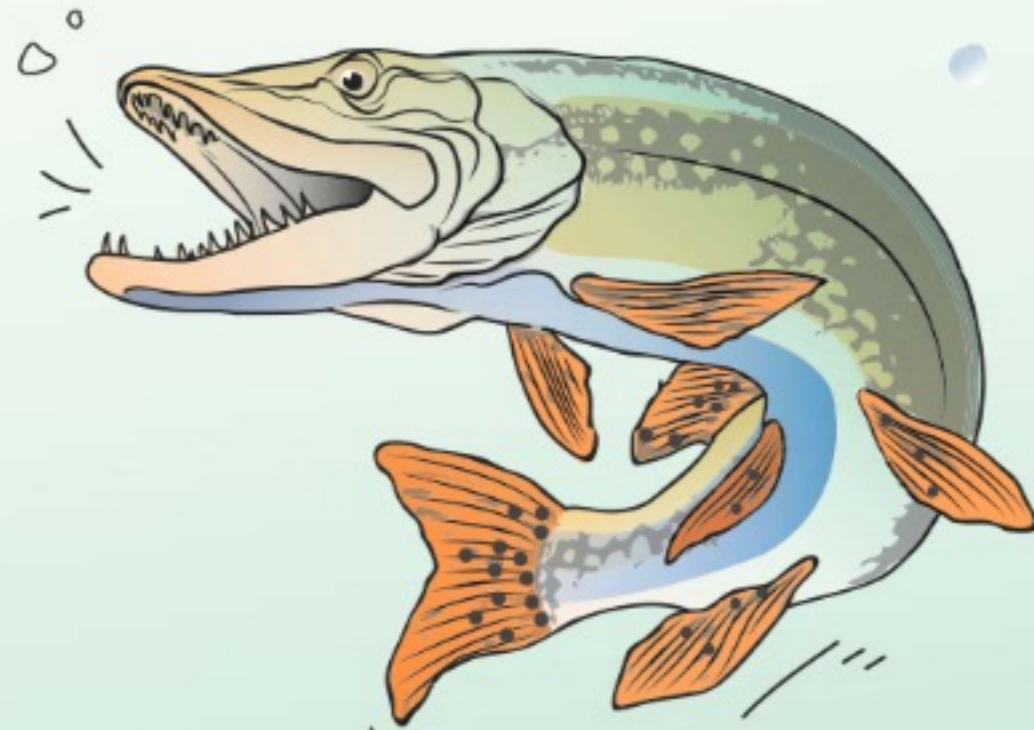
Im Globus-Restaurant wurde der Brachsmen-Burger kürzlich mit getoastetem Ciabatta-Brötchen, Estragon-Mayonnaise (Estragon, Senf, frischer Estragon, Dijonsenf, Mayonnaise, Sauerrahm), Lattich, karamellisierten Apfelscheiben und Röstzwiebeln serviert.



Heimliche Schwimm-Stars

Hecht

Manche Wirte filetieren ihn grätenfrei. Tranchen zu essen, erfordert Konzentration. In der «Fischerstube» in Weesen am Walensee werden die hauchdünnen Tranchen frittiert, so werden auch die Gräten essbar. Grosse und sehr schmackhafte Leber.



Äsche

Sehr selten. In ein paar Restaurants rund um Schaffhausen und im «Schiff» in Mammern (TG) im Spätherbst erhältlich. Minimal würzen, sorgfältig zubereiten.

Brachsme

Kommt in allen Seen vor, geeignet für Burger. Der Laich ist eine Delikatesse.

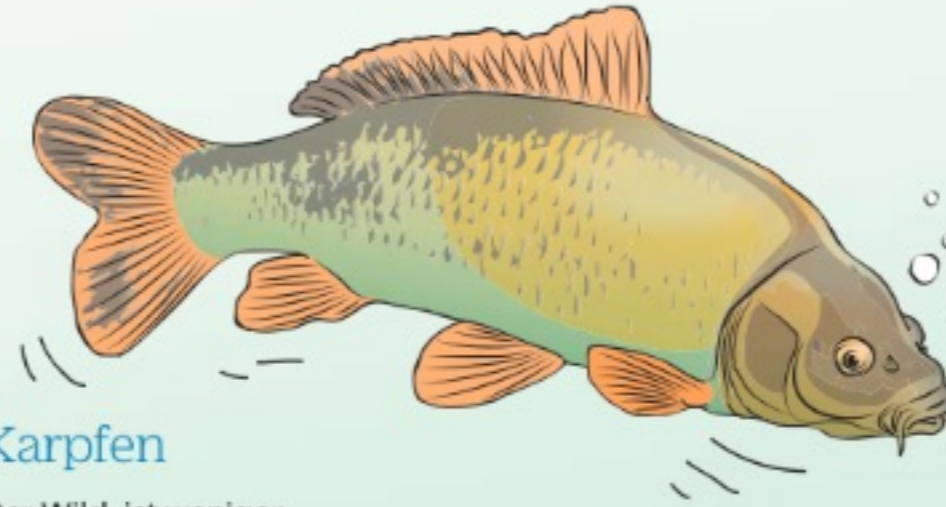


Wels

Breitet sich in der Schweiz stark aus. Wird riesig – und das Fleisch dadurch immer fettiger, aber mit den grätenfreien Stücken kann man viel machen.

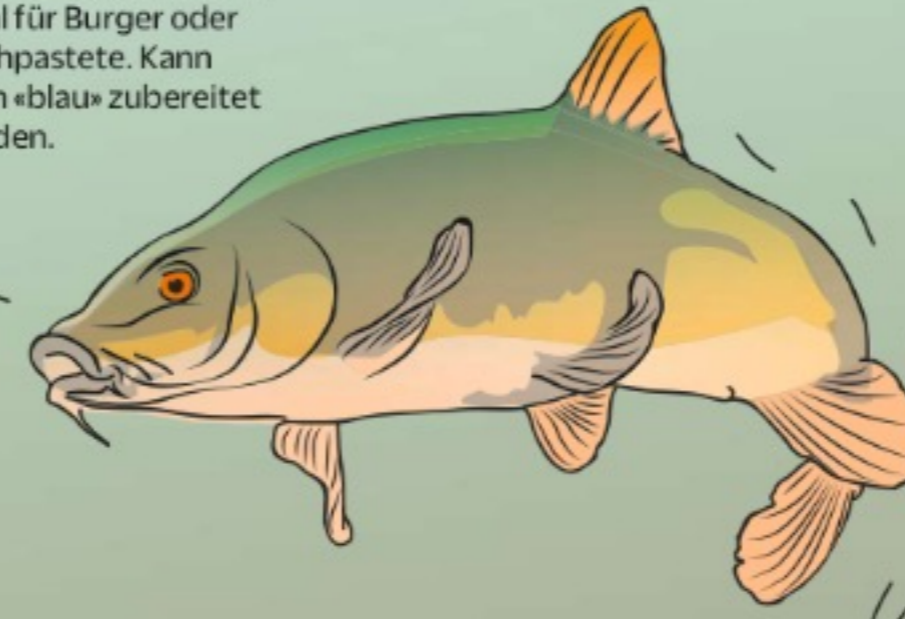
Karpfen

Der Wild- ist weniger fettig als der Zucht-karpfen. Hat wenige Gräten, dunkles Fleisch und einen intensiven Geschmack.



Schleie

Grätenreiches, sehr feines weisses Fleisch. Ideal für Burger oder Fischpastete. Kann auch «blau» zubereitet werden.



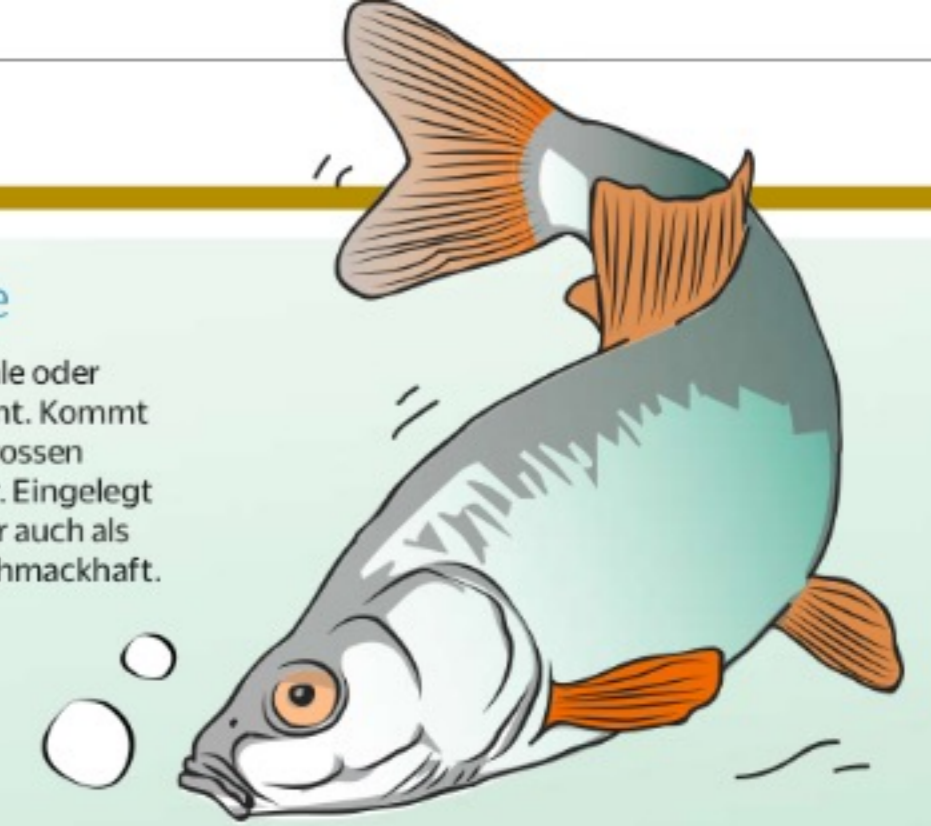
Trüsche

Fast grätenfrei. Ideal auch für Suppe. Die Leber ist eine Delikatesse.



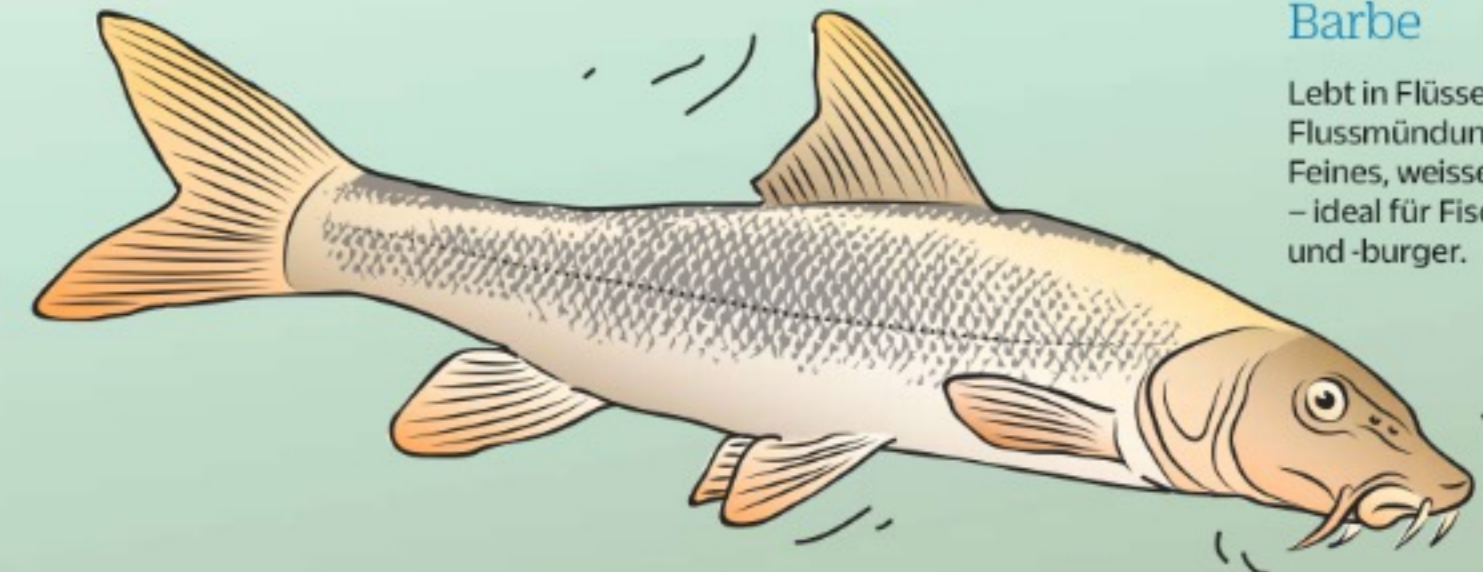
Rotauge

Auch Schwale oder Hasli genannt. Kommt in Seen in grossen Mengen vor. Eingelegt in Essig oder auch als Filet sehr schmackhaft.



Barbe

Lebt in Flüssen und Flussmündungen. Feines, weisses Fleisch – ideal für Fischpastete und -burger.



Albeli

Kleine Felchen-Unterart, lebt im Vierwaldstättersee. Keine Gräten. Fast immer als Filet im Angebot. Mit Haut verlangen. Schmeckt angebraten lecker (Rückenflosse entfernen!).



◀ der Egg auch ganze Brachsmen für gerade einmal 10 Franken pro Kilogramm, «für Liebhaber oder Asiaten». Von Gräten befreite Schwalen (in Luzern «Hasli» genannt) sind nicht nur filetiert, sondern auch noch «geritzt», zur Zerkleinerung der übrig gebliebenen Gräten eingeschnitten. Sie laufen bestens, kosten dann allerdings schon 27 Franken, also fast so viel wie Felchen: «Die Arbeit ist ja die gleiche», sagt Hofer und hat recht – fast. Noch vor 20 Jahren hätte niemand Schwalen gekauft. Was billig ist, ist bekanntlich nicht viel wert. Tolles damit machen kann man durchaus. Koch Jann Hoffmann legt in seinem Restaurant eine feine Panko-Schicht, japanisches Paniermehl, um die Schwalen: «Mit Weissfisch ist es ähnlich wie mit Tofu, er ist ein guter Geschmacks-träger – mit Eigengeschmack.»

Aber auch die Fisch-Innereien sind eine Erwähnung wert. Die Leber eines meterlangen Hechts misst 25 Zentimeter und ergibt eine famose Vorspeise: Mit Salbei in Butter anbraten, Salz, Pfeffer, fertig. Wer sie gekostet hat, wird seinem Fischer dafür gerne 20 Franken bezahlen. Berühmt war einst auch die Leber der geheimnisvollen Trüsche, die mit ihrem einzelnen Barthaar furchterregend aussieht und in 40 bis 50 Metern Tiefe lebt. Die Trüsche ist ein leckerer, grätenarmer Fisch, der vor allem im Winter in die Reusen geht. Fischer Hulliger in Stäfa wie auch Kollege Braschler in Hurden verkaufen Trüschenleber in kleinen Mengen ab 45 Franken das Kilogramm. Auf dem Luzerner Markt war sie im Winter einst ohne weiteres zu bekommen. Fischer Hofer wiederum zieht die Hecht-leber vor. In seiner Auslage wird man Trüschenleber genauso wenig liegen sehen wie Karkassen oder Barben. Danach zu fragen, kostet aber nichts.

● Am 8. September von 17.30 bis 21 Uhr führt Andreas Braschler mit Patrick Marxer von Das Pure den Workshop «Back to the Future mit Weissfisch» in Wetzikon durch. Infos und Anmeldung: slowfoodyouth.ch