

Fischseminar der Metro in der Käthe Kollwitz-Schule

Am Dienstag, 15.05.2012 wartete die Firma Metro mit einem Fisch-Sortiment auf die Oberstufe der Köche. Herr Muhl, der Abteilungsleiter Fisch bei der Metro, stellte seine Auswahl an Fischen vor: **Lachs, Dorade, Scholle, Steinbutt sowie Muscheln** wurden auf Frische und Qualität geprüft; Herkunft, Aufzucht und Prüfsiegel wurden erklärt und veranschaulicht.

Ideal zur **Vorbereitung auf ihre Abschlussprüfung** durften die **angehenden Köche** filetieren und Fischgerichte zusammenstellen. Heraus kam ein **6 gängiges Fischmenü**, das dann verkostet und besprochen wurde.

Lachstatar mit kleiner Salatgarnitur

(Zutaten: für 12 Personen)

300 g Lachsfilet

Zitronensaft

Honig

Salz, Pfeffer

Dill

Kopfsalat

Radieschen

Radicchio

Tomaten

- Lachsfilet fein würfeln
- mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig marinieren
- kalt stellen und ziehen lassen
- vor dem Anrichten etwas Dill dazu geben



Portionsweise angerichtet auf etwas Kopfsalat, Radieschen, Radicchio und Tomatenwürfel (mariniert mit Vinaigrette).

Lachsfilet, gebraten und sous vide gegart mit Spargel-Risotto

Zutaten (ca. 4 Personen)	Mengen
Lachs	600 g
Zitronen	4 Scheiben, filetiert
Salz, Pfeffer	Prise
Öl, Kräuter	1 Tl, Spitzen
Grüner Spargel	8 Stangen
Champignons	300 g
Risotto – Reis	120 g
Fischbrühe, Weiswein	Spritzer
Parmesan	50 g

Zubereitung

Pochierter Lachs

- Lachs in 150 g Streifen schneiden
- Die Streifen in einen Vakuumbbeutel einlegen und etwas Öl und Kräuter dazu geben.
- Den Fisch in siedendem Wasser oder im Kombidämpfer (ca. 4 min.) glasig garen.
- Beim Anrichten den Fisch vorsichtig auspacken, da er schnell brechen kann.
- Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer nachwürzen.

Gebratener Lachs

- Lachs in 150 g Streifen schneiden
- mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen
- in der heißen Pfanne auf der Haut anbraten, ein Mal wenden und glasig garen.

Spargel-Champignon-Risotto

- Zwiebel anschwitzen
- Champignons und Spargel mit anschwitzen
- mit etwas Gemüsebrühe und Weiswein ablöschen
- Reis dazu geben und dünsten
- ziehen lassen und würzen
- kurz vor dem Anrichten Parmesan unterziehen.



Spagetti Vongole mit Tomatensoße (8 Portionen)

1 kg	Muscheln
500 g	Tomaten
500 g	Spaghetti
	Knoblauch
1	Zwiebel
	Gewürze



- Muscheln waschen und aussortieren
- Tomatensoße herstellen:
Zwiebelwürfel anschwitzen, Knoblauchwürfel und Rosmarin zugeben mit Tomatenstücken ablöschen und durchkochen, würzen mit Zucker, Pfeffer, Salz und Thymian. abpassieren.
- Topf mit Salzwasser ansetzen für die Spaghetti, diese al dente kochen und abgießen.
- Muscheln in heißem Wasser kochen
- Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Spaghetti ansautieren
- Muscheln in die Soße geben und durchmischen, abschmecken und anrichten.

Gebratene Schollenfilets mit Weißweinsoße, Blattspinat und Speck-Kartoffeln

(Zutaten für 12 Portionen)

24	Filets von der Scholle
200 g	Kartoffeln
100 g	Spinat
	Salz, Pfeffer, Muskat
100 ml	Sahne
1	Zwiebel
250 ml	Fischbrühe
200 ml	Weißwein
100 g	Speck



Zubereitung:

- Fisch filetieren und entgräten.
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln bissfest kochen.
- Spinat zupfen und waschen. Anschließend den Spinat blanchieren.
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einen Topf anschwitzen und mit Weißwein und Fischbrühe auffüllen. Die Fischbrühe reduzieren lassen, würzen und abbinden.
- Den Speck in einer Pfanne anbraten und mit den Kartoffeln anschwenken.
- Den Spinat in einer anderen Pfanne mit Sahne anschwenken und abschmecken.
- Schollenfilets würzen und in Pfanne anbraten.
- Alles zusammen dekorativ anrichten.

Gratiniertes Doradenfilet mit Basilikumsoße, Fenchel-Orangen-Salat und Herzoginkartoffeln

(Zutaten: ca.12 Portionen)

6	Dorade	á ca. 400 g
300 ml	Sahne	
300 ml	Fischbrühe	
5	Kartoffeln	
	Basilikum	
3	Eier	
1	Knolle Fenchel	
2	Orangen	
	Mire poix	
12	Kirschtomaten	
1	Stange Rosmarin	



- Fisch filetieren, aus Karkassen Brühe ansetzen
- Fenchel putzen, in Streifen schneiden
- Orangen filetieren, mit Fenchel zusammen marinieren
- Kartoffeln schälen, kochen, ausdampfen lassen, passieren
- mit Mehl, Stärke und Eigelb und Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat) vermengen
- zu Herzoginkartoffeln spritzen und mit Eigelb bestreichen
- im Ofen ca. 12 Min bei 180 °C backen
- Fischbrühe passieren und mit Sahne und Nolly Prat abschmecken, mit Stärke abbinden
- Filets würzen und auf der Haut kross anbraten, danach anrichten.

Ganzer Steinbutt in der Salzkruste auf Julienne-Bett

(ca. 8 Portionen)

Ein ganzer Steinbutt, ca. 2,5 kg

3 kg Salz

5 Eiweiß

12 kleine Kartoffeln

2 Karotten

½ Stange Lauch

1 Scheibe Sellerie

Petersilie, Dill

Fischfond

Mehlschwitze



1 kg Salz auf ein Blech verteilen. Den vorbereiteten Steinbutt drauf betten. Als nächstes hackt man die Kräuter und schlägt das Eiweiß auf, dann vermischt man es mit dem übrigen Salz. Den Fisch mit der Masse einpacken und bei 200C° ca. 30-40 min im Ofen backen.

Kartoffeln schälen und kochen lassen

Karotten, Sellerie, Lauch waschen und in feine Julienne schneiden, in einer Pfanne mit Butter anschwanken und würzen.

Den Fisch aus dem Ofen holen, die Salzkruste aufschlagen, den Fisch filetieren und portionieren und mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.

Dies sind nur wenige **ausgewählte Möglichkeiten**, Fisch zu verarbeiten. Das Spektrum ist jedoch noch weitaus größer und vielfältiger.

Die Schüler bedankten sich ganz herzlich bei Herrn Muhl und der Metro für das Sponsoring und die tolle Möglichkeit, den Umgang mit Fisch zu trainieren. Beide Seiten waren mit dem Verlauf und den Ergebnissen sehr zufrieden und profitierten von diesem gelungenen Seminar.

(G. Ott)