

Köstlich und kostbar

Gezüchteter Fisch ist dann eine Alternative zu Wildfang, wenn er möglichst naturnah heranwächst. Der **Steinbutt** tut dies seit einigen Jahren. Zu unserem kulinarischen Vergnügen.

MICHAEL MERZ (TEXT)
UND RENÉ FRAUENFELDER (FOTOS)

Es ist müssig über den Steinbutt grosse Worte zu verlieren. Wir wissen: Der Plattfisch schmeckt so grossartig, wie er rar – und teuer – ist. Auf dem Markt gibt es ihn nur, wenn ihn die Fischer in Europas Nordmeeren angeln können. Zieht Sturm auf oder war Sturm, ist das Wasser über sandigem Untergrund derart trübe, dass die Fische die tanzenden Köder nicht sehen. Sie warten dann eingebuddelt im Sand, bis sich das Wasser klärt. Bis dahin werden die Fischer kein Jagdglück haben.

Allerdings, und für einmal bedeutet dieses Allerdings viel Gutes, lassen sich diese Fische seit einigen Jahren auch züchten. Nun bin ich gegenüber Zuchtfischen äusserst skeptisch. Wie Turbots – so ihr Küchenname – aussehen und wie



Heute kocht für Sie
**Michèle
Meier**

Gault Millau: 15 Punkte

Restaurant The Blinker

8330 Cham ZG

Tel. 041 784 40 90

Samstagmittag/Sonntag geschlossen

www.the-blinker.biz

sie schmecken, hängt entscheidend vom Ort, von der Art ihrer Zucht und von ihrer Nahrung ab. Dummes Beispiel ist natürlich die Lachszucht, die in diesen Monaten in die Schlagzeilen geraten ist. Mit Fischzucht lässt sich viel Geld verdienen, also leben diese Fische in manchen Zuchtanlagen derart eng zusammen, dass sie, trotz massivem prophylaktischem Medikamenteneinsatz aller Art, krank und von Parasiten befallen werden.

Steinbutt aus Zucht ist nicht zu verachten, aber teuer

Aber zurück zum Zucht-Steinbutt. Lieferte dieser zu Beginn ein eher uninteressantes, strukturell nicht sehr festes und allzu fettes Fleisch, hat sich dies inzwischen verändert. Steinbutt aus Zuchten hat heutzutage ein festes, süss-aromatisches Fleisch. Einziger Nachteil: Er erreicht nicht die Grösse und damit

das Gewicht der in freier Natur aufgewachsenen Fische. Während diese 8 und 10 Kilogramm Gewicht erreichen können, sind gezüchtete Exemplare von 2 oder 3 Kilogramm bereits die Ausnahme.

Kommt dazu, dass diese Fische, genauso wie jeder andere Plattfisch, eine eher magere Ausbeute an Fleisch liefern. Rechnen Sie mit etwa 50 Prozent des Bruttogewichts. Aber denken Sie auch daran, wie grossartig das Fleisch schmeckt!

Unsere Wochenköchin Michèle Meier, die das Gericht für uns und im Blinker von Cham für die Gäste kocht, weiss dies alles und kombiniert deshalb das zart-süsse Fleisch mit einer Art raffiniert tomatiertem Gerstenrisotto. Die pffiffig mit frischem Chili und Fenchelsamen abgeschmeckte Beilage umschmeichelt den Fisch und präsentiert ihn in kulinarischer Höchstform.

Feintrinker

Supersüffig, aber nicht ganz harmlos

Ein schöner Sommer hat sich verabschiedet, und wenn wir uns für einen kleinen oder auch grösseren Moment daran erinnern möchten, öffnen wir eine Flasche L Lac, einem Lugana von der Südseite des Gardasees. **Ein helles Weinchen rinnt ins Glas,** zeigt kleine Grünreflexe und damit seine Frische. Es hinterlässt einen unglaublich frischen Duft nach grünen Äpfeln, vielleicht auch noch einen Verdacht von

frischer Ananas. Ein erster Schluck, und auch hier finden wir den knackigen Geschmack von Äpfeln, jenen von Limetten und eine winzige, trockene Note von Thymian- und Lorbeerblättchen. Frisch endet der Wein. **Sind das Pfeffernoten, die noch lange im Rachen hängen?** Ein Wein aus der einheimischen Trebbiano di Lugana gekeltert. Er wurde im Stahltank ausgebaut und kommt frühestens nach einem Lagerjahr

in unsere Gläser. Er ist das Produkt der Weinmacher Luciano und Franco Piona, die auch andere hervorragende Weine keltern und jetzt mit diesem Lugana Furore machen. Kühl, mit 10 Grad, wird der Wein eingesenkt. Man geniesst ihn **zu Süswasserfisch, Vitello tonnato oder Spaghetti vongole.** Aber Achtung! So harmlos süffig, wie sich der Wein trinkt, ist er mit seinen 13 Prozent Alkohol dann doch nicht...



L Lac 2016
Dossetto/
Cavalchina
Lugana DOC IT

Hoferweine
8032 Zürich
14 Franken
www.hoferweine.ch



Filet vom Steinbutt auf Tomaten-Gersten-Pot zu Fenchel

Ein Gericht für 4 Personen

Zutaten

► **Steinbutt:** ca. 650 g; etwas Olivenöl; wenig Nussbutter

► **Tomaten-Gersten-Pot:** 200 g Rollgerste; 1 Lorbeerblatt; 20 g Schalotte; wenig Butter; 7 dl Gemüsefond; 2 dl Tomatensaft (Granini); 5 EL weisser Balsamico; 3 rote Chilischoten; 3 Messer spitzen Fenchelsamen; 1 dl Olivenöl; 32 Datterini; 1/4 Knoblauch; Olivenöl

► **Fenchel:** 4 kleine Fenchel; Olivenöl; Zitronensaft

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

► Das Fenchelgrün von den Fenchelknollen abschneiden und reservieren. Den Strunk

herausschneiden, und die Knollen vorsichtig in einzelne Blätter auftrennen. Die äusserste Schicht mit dem Sparschäler abziehen. In Salzwasser knackig kochen. Abgiessen. Abschrecken. Abtropfen. Reservieren.

► Rollgerste in einem Sieb kalt abspülen. Gehackte Schalotte in Butter anziehen, und die Rollgerste zufügen. Unter Wenden erwärmen, und mit dem heissen Gemüsefond auffüllen. Erst jetzt mit 4 g Salz würzen. Circa 15 Minuten köcheln. Ist die Gerste al dente und die Flüssigkeit aufgesogen, alles auf ein Blech austreichen. Abkalteln lassen. Reservieren.

► Chilischoten halbieren, Kerne entfernen. Kleine Würfelchen schneiden. Fenchelsamen im Mörser gut zerstoßen. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und auf 1/5 reduzieren.

► Backofen auf 180 Grad vorheizen. Datterini-Tomaten auf passendem Blech auslegen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz,

Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch überstreuen.

► Butter aufschäumen lassen, bis sie dunkelgelb zur Nussbutter karamellisiert. Reservieren. Den in 4 Portionen aufgeteilten Steinbutt mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Dicke beidseitig je 1 bis 2 Minuten braten. Auf ein Blech geben, mit Karamellbutter bestreichen. 2 bis 3 Minuten im heissen Ofen nachgaren.

► Kurz vor dem Servieren Tomatensauce aufkochen, Gerste zugeben. Unter Rühren erhitzen. Im letzten Moment Datterini zugeben.

► Fenchel im heissen Olivenöl schwenken und mit frischem Zitronensaft würzen.

Anrichten

► Tomaten-Gerste auf heisse Teller geben. Fischfilets darauf betten. Mit Fenchel umlegen und mit Fenchelgrün attraktiv garnieren. Sofort auftragen.