

**KOCHSCHULE**

# Kochen wie in Bella Italia

Ein unkompliziertes Sommergericht, schnell zubereitet und voller Wumms. Die Dorade mit sardischen Gnocchi schmeckt nach Urlaub und Meer. Hans Jörg Bachmeier verrät nicht nur, wie dieses schnelle Essen ganz einfach zuzubereiten ist. Er erklärt auch, wie man eine Dorade filetiert. Das geht ganz simpel.

VON STEPHANIE EBNER

München – Es ist ein Essen, das uns vom Süden träumen lässt. Hans Jörg Bachmeier hält eine Dorade in den Händen. Sie ist geschuppt und ausgenommen. Jetzt muss sie nur noch filetiert werden, sagt der Spitzenkoch.

Selbst filetieren - davor schrecken viele zurück. „Ist aber kein Hexenwerk“, sagt der Profi. Wichtig, ein scharfes Messer und die richtige Vorgehensweise. Zuerst trennt Bachmeier den Kopf ab und entfernt die Kiemen. „Den Kopf brauchen wir für den Geschmack. Da steckt am meisten Power drin.“ Die Kiemen wandern als einziges in den Abfall. Sie würden für einen bitteren Geschmack sorgen.

Die obere Flosse schneidet der Spitzenkoch mit einer Schere ab. Hier ist Vorsicht geboten. „Wenn man sich daran sticht, spürt man das wochenlang. Aus gutem Grund: „In der Flosse befindet sich ein leichtes Gift. Das ist der natürliche Abwehrmechanismus des Fisches.“

Während Bachmeier den Fisch filetiert, wirft er die Frage auf: „Woran erkennt man, dass die Dorade ein Wildfang ist oder aus einer Zucht stammt?“ Mal ganz abgesehen davon, dass Doraden aus Wildfang äußerst schwierig zu bekommen seien. „Weil sich gezüchtete Doraden zu wenig bewegen, setzen sie Fett an.“ Dieses schneidet Bachmeier raus. Auch für das Fett findet er keine Verwendung – „schmeckt leicht tranig“.

Während die Fischstücke (immer Haut auf Haut oder Fleisch auf Fleisch legen), beiseite gestellt werden, bis sie in der Pfanne gebraten werden, kommt ab jetzt alles in den Topf. „Es ist wichtig, dass sich Röstaromen bilden“, erklärt Bachmeier beim Anbraten des Kopfes. „Nur Mut. Erst wenn sich am Topfboden eine braune Schicht gebildet hat, steckt die ganze Power im Topf.“

Bachmeier kocht diesmal keinen klassischen Fischfond. Denn er verzichtet völlig auf Wurzelgemüse. Nur geschmorte Tomaten und Petersilienstiele vervollständigen das Aroma. Bachmeier schnuppert und sagt zufrieden: „Da steckt jetzt Power drin.“

Für etwas Schärfe sorgt eine Chilischote. In diesem Sud kochen später die „sardischen Gnocchi“. Das ist eine typische Pasta aus Sardinien. Durch das Kochen im Tomaten-Fisch-Sud nehmen sie die Aromen auf.

Doch Obacht: Die Nudeln laufen schnell Gefahr anzusetzen. Daher lautet Bachmeiers Tipp: „Immer wieder im Topf rühren.“ So schmeckt der Sommer nicht nur Hans Jörg Bachmeier überzeugt. Auch die Teilnehmer der Kochschule sind begeistert. „Das wird garantiert nachgekocht.“

**KOCHSCHULE**

Herbstlich geht es am **Montag, 15. September**, weiter. Dann zeigt Hans Jörg Bachmeier bei der Leser-Kochschule ein Gericht, das nach „Wiesn“ schmeckt. Wer dabei sein will, bewirbt sich per Mail unter [Gastro@merkur.de](mailto:Gastro@merkur.de).



Die Dorade ist diesmal der Star: Hans Jörg Bachmeier kocht ein unkompliziertes Sommergericht mit dem Salzwasserfisch. Dazu tischt er sardische Nudeln auf. **JENS HARTMANN**



Nur der Kopf und die Gräten wandern in den Kochtopf.



Die Karkassen werden durch ein Sieb gestrichen.



Ein Sommergericht: Doradenfilets mit geschmorten Gnocchi und gehackter Petersilie.



Doraden, Tomaten und Nudeln - mehr braucht es nicht.



Filets stapeln: Immer Haut auf Haut, Fleisch auf Fleisch legen, lautet die Regel.

## Ein Sommergericht: Dorade mit sardischen Nudeln

**Dorada mit geschmorten Gnocchi Sardi**

- (für 4 Personen)
- 1 Dorade, ca. 1kg
  - 8 vollreife Tomaten
  - 0,2l Weißwein
  - 0,2l Wasser
  - 500 g Gnocchi Sardi
  - 2 Schalotten
  - 1 Chilischote
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Bund Petersilie
  - 4cl weißer Wermut
  - 4cl Pastis
  - 30 g kalte Butter
  - 1 Zweig Thymian
  - bestes Olivenöl
  - Meersalz
  - Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Dorade vom Fischhändler schuppen und ausnehmen lassen. Dabei auch die Kiemen entfernen lassen.
2. Dorade filetieren und die Karkassen sowie Kopf und Abschnitte aufheben.
3. Von den Fischfilets die Gräten ziehen, Filets in jeweils vier Stück schneiden und kühlstellen.



Sorgfalt ist bei der Vorbereitung des Fisches gefragt.

4. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten in grobe Würfel schneiden. Knoblauch anknaxen und zusammen mit den Schalotten in dem Olivenöl anschwitzen. Die Karkassen grob zerteilen und zu den Schalotten und Knoblauch geben. Karkassen anrösten, bis sie Farbe genommen haben. Tomaten vierteln und zu den Karkassen geben. Chilischote hacken und dazugeben. Mit Pastis und Wermut ablöschen, Weißwein und Wasser hinzugeben und für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Den Fond durch ein grobes Sieb



In den Sud wandern die Stiele, die Petersilienblätter werden gehackt zu den Nudeln gegeben.

geben und gut durchstreichen. Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Gnocchi Sardi in den Fond geben und langsam köcheln lassen, bis sie al dente sind. Petersilie waschen und hacken. Zu den Gnocchi Sardi geben und gut durchmischen.

6. In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Doradestücke mit Salz würzen und auf der Hautseite kross braten. Kalte Butter und den Thymian in die Pfanne geben. Doradenfilets zu den Gnocchi Sardi geben, Thymian



aus der Pfanne nehmen, Öl-Buttermischung auf die Fischfilets gießen.

7. Anrichten: Fisch und Gnocchi auf einen Teller geben und servieren.

**Gut zu wissen:** Fregula Sarda oder Fregola ist eine Art Hartweizennudel in Form von kleinen, mittleren und großen Kugeln zwischen 2 und 6 Millimetern, die im Ofen geröstet und mit Soßen, Brühen und verschiedenen Fleisch- oder Fischwürzungen verwendet wird. Der Name Fregula



Voller Aromen: Nudeln im Sud kochen.

kommt vom lateinischen Wort „fericulum“, was so viel wie Krümel, Bruchstück bedeutet. Sie kann als Risotto, als Pasta oder Suppengrundlage und sogar als frischer Sommersalat zubereitet werden. Heute sind die Nudelhersteller in der Lage, das antike manuelle Verfahren industriell zu reproduzieren, bei dem die unregelmäßigen kleinen Kugeln durch die Bearbeitung des Grießes in einem Becken aus Terrakotta („sa scivedda“ genannt) und das anschließende Rösten im Ofen gewonnen werden. **se**



Mit einem scharfen Messer trennt Bachmeier unter dem kritischen Blick der Leserinnen die Filets von den Gräten.



Die sardischen Nudeln kochen im Sud.



Erinnerungsfoto für zu Hause. Damit das Nachkochen auch wirklich klappt.

**KOCHBÜCHER**



**Seelenfutter vom Feinsten**

Die goldenen Bücher von GU sind immer etwas Besonderes. Diesmal dreht sich alles um Seelenfutter. Glänzende Zeiten also für alle mit großem Heißhunger auf heiß und fettig und süß und süchtig: Die besten Rezepte und alles Wissenswerte zu tröstenden Verwöhngerichten gibt's jetzt glamourös verpackt zwischen zwei Buchdeckeln. Seelenfutter! Das Goldene von GU ist die Rezept-Bibel für alle, die sich glücklich und zufrieden kochen möchten: Backfisch mit Harissa-Aioli, Ricotta-Kürbis-Lasagne oder einer Smokey Lauchsuppe mit Forelle. Auch süße Schlemmermäuler können sich freuen: auf Brownie-Eisecken und Peanutbutter-Pie. Neben 200 Soulfood-Rezepten von üppig sahnig bis super knusprig liefert das Buch jede Menge Tipps rund ums Köcheln und Brutzeln für gute Laune und sonnige Stimmung. Auch Vegetarier kommen auf ihre Kosten. Ihnen ist das Kapitel Grünes Comfortfood gewidmet. mit Käse-Kartoffeluree mit Nussbutter oder Crespelle mit Spinatfüllung. Alle Rezepte helfen immer dann, wenn der Alltag mit Pleiten, Pech und Pannen aufwartet. Ob auf die Hand oder gästäuglich, ob herzhaft-pikant oder sahnig-süß, ob ganz schnell am Feierabend oder ganz entspannt zum Verwöhnfrühstück – mehr Seelenfutter-Küche geht nicht!

**Seelenfutter!** Das Goldene von GU. 224 Seiten. 25 Euro. **se**



**Rezepte aus dem Königspalast**

Die thailändische Küche ist bunt und beliebt, schmeckt sie doch so frisch, aromatisch und leicht – kein Wunder, dass sie seit Jahren zu den populärsten asiatischen Küchen gehört. Thai Kitchen zeigt 100 Gerichte aus der beliebten Thai-Küche, bei denen garantiert Urlaubsfeeling aufkommt. Vom All-Time-Favorite Pad Thai, aromatischen Currys, chilischarfe Tom Ka Ghai oder authentische Kreationen wie Po Pia (Weinender Tiger) – hier bleiben keine Wünsche offen. Das Buch zeigt die ganze Bandbreite der bunten Thai-Küche von Salaten und Dips über Currys, Suppen und Hauptgerichten mit Fleisch, Fisch und Gemüse bis hin zu Getränken und Süßspeisen. Bei Geschmacksexplosionen wie schwarzer Klebreiskuchen oder Kokosmilchreis bringt dieses Buch die Thai-Küche echt und authentisch auf den eigenen Tisch. Orathay Souksisavanhs thailändische Urgroßmutter arbeitete in den Küchen des Königspalastes von Bangkok. Besonders praktisch sind die zahlreichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und die ausführlichen Erklärungen zu Kräutern, Blättern, Saucen und Pasteten aus dem Asia-Laden im Anhang. So gelingt die Thai-Küche auch bei uns zu Hause ganz leicht.

**Thai Kitchen** 100 Rezepte aus der Thailändischen Küche. Orathay Souksisavanh. 272 Seiten. 26,95 Euro. **se**