



Michael
Wickert

DAS

FISCH RÄUCHER BUCH

Wissen & Methoden
Rezepte & Genuss

MIT FOTOS VON
Daniela
Haug



Dieses Buch widme ich allen,
die das Handwerk bewahren, die Natur achten
und hausgemachte Lebensmittel herstellen
und genießen. Allen, die wie ich eine Leidenschaft
für das Fischräuchern hegen.



•
Michael
Wickert

DAS

**FISCH
RÄUCHER
BUCH**

Wissen & Methoden
Rezepte & Genuss

MIT FOTOS VON
Daniela
Haug
•

Inhalt

7 Vorwort

Smoke on the Water

11 Mein Weg zu Fisch und Räucherofen

17 Rauch: ein Wundermittel der Natur

Fang mich doch!

23 Fische einkaufen: Tipps und Möglichkeiten

43 DIY: Fische selbst fangen und angeln

51 Frischen Fisch ausnehmen oder filetieren und Räucherfisch zerlegen

60 Fett- oder Magerfisch: der Eignungstest für den Räucherofen

63 Inhaltsstoffe und Nährwerte von Fischen

65 Nachhaltigkeit, Bio-Labels und Zertifizierungen: eine Übersicht

Let's get ready

73 Heiß-, Warm- und Kalt-räuchern: Unterschiede in Konsistenz, Geschmack und Methode

79 Kleine Schulstunde: chemische Vorgänge beim Räuchern

81 Räuchergeräte: Kochtopf, Kugelgrill und Räucherschrank

84 Blech, Stahl oder Edelstahl: das ist hier die Frage

87 Zubehör: Handschuhe, Thermometer und Haken

91 Wichtige Warenkunde: Hitze, Holz und Späne

103 Hygienetipps und Handling

107 Salzen, Würzen, Rubs: der letzte Schritt vor dem Räuchern

119 Räuchern, Smoken, BBQ: Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Los geht's: Die Räucherschule

125 Die Freiheit beim Räuchern

127 Heißräuchern im Kugelgrill: eine Anleitung für Anfänger und ein Schnellkurs für Kenner

131 Heißräuchern im Dutch Oven: die kleine Show am Lagerfeuer

133 Heißräuchern im Räucherschrank: der feurige Klassiker

141 Heißräuchern im Gasofen: Rauchpurismus und Temperaturkontrolle Teil I

144 Heißräuchern im Elektroofen: Rauchpurismus und Temperaturkontrolle Teil II

147 BBQ-Smoking im US-Smoker: Klotzen statt Kleckern

151 BBQ-Smoking im Kugelgrill: das einfache Geschmacksfeuerwerk

155 Smoking im Big Green Egg: Adel verpflichtet

157 Kalträuchern im Räucherschrank: die Königsklasse

161 Gas oder Kohle: Hybridsmoker mit großer Klappe und viel dahinter

165 Kalträuchern im Kugelgrill, Gasgrill oder Smoker: entdecke die Möglichkeiten

169 Räuchern im elektrischen Kompaktgerät: emissionsarm und schnell

170 Die Teleskop-Räuchertonne: Heißräuchern einfach und preiswert

173 Der Tischräucherofen: klein, aber oho!

174 Der Digital Smoker: Räuchern für die Generation Smartphone

177 DIY I: die selbst gebaute Räuchertonne

179 DIY II: Räuchern im Erdloch

182 DIY III: Flammlachs und Steckerlfisch am Lagerfeuer

185 Der letzte Schliff: mit Kräutern heiß und kalt räuchern

191 Fehlerkompass: was beim Räuchern schiefgehen kann

Rezepte

201 Stremellachs mit Pastinakenstampf und Postelein

202 Räucherforelle mit Marktsalat und Meerrettich

204 Räuchermakrele mit buntem Ofengemüse und Rosmarin

207 Sardinen nach Sprotten-Art mit pochiertem Ei und Rote-Bete-Crostini

- 209 Räucherlachs mit gegrilltem Spargel und Honig-Senf-Sauce
- 210 Räucherfisch-Aspik mit Wurzelgemüse
- 213 Onigiri mit saurem Kürbis und Lachs-Mayonnaise
- 214 Dorschrogen auf Schwarzbrot mit Dill-Senf-Mayonnaise
- 216 Räucher-Heilbutt mit Schwarzbiersauce und Bratkartoffeln
- 219 Fischbällchen mit marinierten Landgurken
- 221 Gesmoktes Fisch-Kebab mit Hummus
- 222 Lachs-Pastrami-Sandwich
- 224 Flamlachs mit Rösti und Kapernschmand
- 227 Seafood-Chowder mit geräucherter Garnele
- 229 Gesmokte Jakobsmuschel mit Chimichurri
- 231 Papa Pomodoro mit gezupftem Räucherfisch
- 232 Räucherfischfond
- 235 Räucherfischbäckchen
- 236 Fischhautchips
- 239 Räucherfisch-Jerky & Geräucherte Fischleber
- 241 Gewürzbrot aus dem Dutch Oven
- 243 Apfel-Sahne-Meerrettich & Kräuterpesto
- 245 Bohnen-Hummus mit karamellisierten Walnüssen
- 246 Kurkuma-Kartoffelsalat mit Radieschen

- 247 Berglinsen-Salat
- 249 Kimchi
- 251 Räucherfisch-Butter
- 252 Fisch-Burger
- 254 Blinis mit Räucherfisch
- 257 Räucherfisch-Mousse im Glas
- 259 Rilletes aus Räucherfischen
- 260 Räucherfisch-Pie
- 263 Tatar vom Räucherlachs mit gehacktem Ei und Schmand
- 265 Mariniertes Fenchel mit Orange und Dorschrogen

Last but not least

- 269 Ohne Rauch geht's auch: Konservieren mit Salz, Zucker, Säure und Luft
- 275 Räucherfisch legal verkaufen: Wie werde ich ein Profi?
- 279 Das Räucherforum: häufig gestellte Fragen zum Thema Räuchern

Fisch & Rauch backstage

- 285 Hinter den Kulissen bei lieben Freunden und tollen Betrieben
- 287 Zu Besuch beim Räucher-späne-Weltmarktführer auf der Ostalb
- 293 Butter bei die Fische: die größte Binnenfischerei Deutschlands

- 299 Aus gutem Hause: wo Wildheit und Kultur im Wasser verschmelzen
- 305 Fish for future: wie Technik und Wissenschaft die Fischzucht revolutionieren
- 309 Mister Räucherfisch: eine Geschichte von Fisch und Rauch der Superlative
- 313 Tauf frisch und hochwertig: vom Fischgroßhandel zwischen Zürich und Tessin
- 317 Chunks, Chips, Planks & Späne: die Rauchmacher aus Brandenburg
- 323 Kurze Wege und lange Tage: die Kutter- und Küstenfischer von Rügen und Hiddensee

Service

- 328 Bezugsquellen-/Unterstützerverzeichnis
- 330 Schnell nachgeschlagen
- 334 Team
- 335 Danksagung





Vorwort

Im Alter von 6 Jahren sammelte ich Garfield-Comics, lernte erste Gitarrenriffe und versuchte, im Turnverein eine gute Figur zu machen. Doch dann schenkte mir mein Patenonkel zum Geburtstag eine Angel, und ich fing das erste Mal im Dorfbach in meinem 3000-Seelen-Ort am Bodensee eine Bachforelle, die meine Oma Lisbeth anschließend als „Forelle Müllerin“ zubereitete. Ab diesem Moment wurde alles andere in meinem jungen Leben eher zweitrangig.

Die Passion Fisch ließ mich seitdem nicht mehr los, weshalb ich nach dem agrarwissenschaftlichen Abitur vom Bodensee nach Berlin zog, um dort „Fishery Sciences and Aquaculture (M.Sc.)“ zu studieren. Eine zweite Leidenschaft sollte während des Studiums dazukommen, die mich bis heute fasziniert und die ich schließlich zu meinem Beruf machte: die uralte Tradition des Fischräucherns. Wer einmal den Duft einer frisch geräucherten Forelle in der Nase und den zarten Geschmack im Gaumen gespürt hat, der kann wahrscheinlich verstehen, warum es für mich die schönste aller Fischveredelungsmethoden ist.

Auf meinen Reise- und Forschungsaufenthalten in der Schweiz, der Normandie, in Brasilien, Australien und Südafrika konnte ich das Thema Fisch aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln kennenlernen und in meiner Fischräucherei *Glut & Späne* dann meine jahrelange Erfahrung umsetzen. Viele Kunden von damals bis heute konnte ich zu echten Räucherfisch-Fans machen – vom Leadsänger einer Berliner Punkrockband bis hin zu Kids aus der Nachbarschaft sowie vielen Tagesgästen und später treuen Stammkunden.

Mir ist es ein Anliegen, mit diesem Buch zu zeigen, wie gut dieses alte, traditionelle Handwerk in unsere moderne Zeit passt – und wie jeder, der sich damit beschäftigt und Lust hat, ein wenig herumzuprobieren, sicher im Umgang mit Räucherofen und Fisch werden kann.

Seit vielen Jahren, ach was, Jahrzehnten, stehe ich nun schon am Räucherofen und habe meine Räuchermethode nach und nach verbessert, sodass ich heute sagen kann: So muss perfekter Räucherfisch schmecken. Aber wissen Sie was? Zwischen meinen ersten Versuchen mit Fisch, Glut und Spänen und dem heutigen Ergebnis liegen unzählige Misserfolge. Damit Sie meine Fehler nicht wiederholen müssen und statt Frust die pure Freude am Fischräuchern erleben, habe ich dieses Buch geschrieben.

Mit vielen hilfreichen Tipps, ausführlichem Hintergrundwissen und auch Beispielen aus meinem Berufsalltag zeige ich Ihnen, wie Sie welchen Fisch richtig räuchern. Klassische und innovative Räucherfisch-Rezepte runden das Buch ab und laden dazu ein, mit Ihrem selbst geräucherten Fisch Ihre Freunde, Familie und Gäste zu begeistern.

Am Ende des Buches schauen wir hinter die Kulissen einiger Betriebe, die rund um das Thema Fisch und Räuchern beheimatet sind. Wo kommen unsere Fische und Späne eigentlich her und wie machen es die Profis, wenn nicht nur Nachbarn und Bekannte ihren Räucherfisch wollen, sondern die halbe Nation?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Buch, erholsame Stunden an den Räuchergeräten und wunderschöne kulinarische Erlebnisse mit hausgemachten Räucherfischen.





SMOKE ON THE WATER



Mein Weg zu Fisch und Räucherofen

Ich erinnere mich noch ganz genau an den besonderen Tag, an dem ich zum ersten Mal einen professionellen Räucherbetrieb betreten durfte. Mein Schulkollege Uli hatte mich an einem schönen Sommersamstag zum Angeln eingeladen, am Dorfbach unterhalb einer kleinen Fischanlage nicht weit von meinem beschaulichen Heimatort entfernt. Er hatte in den letzten Wochen immer mal wieder von seinem neuen Schülerjob erzählt, von dem ich nicht einmal zu träumen wagte: Aushilfe in einer Forellenzucht mit eigener Räucherei.

Räuchern war für mich schon damals so etwas wie der heilige Gral – und das ist es heute immer noch. Uns stand das Abitur an einem Agrargymnasium bevor, und ich hatte nicht die leiseste Ahnung, wo es mit mir einmal beruflich hingehen sollte. Viele meiner früheren Freunde hatten einen ehrlichen Handwerksberuf erlernt und mauerten Einfamilienhäuser, bemalten riesige Fassaden oder reparierten moderne Landmaschinen für ein vergleichsweise stattliches Gehalt im äußersten Südwesten Deutschlands. Ich besaß lediglich ein kleines und einfaches Angelboot am Bodensee und eine große und coole Schwester in Berlin. Alles, was ich in diesem Moment kurz vor den grausamen und für mich kaum zu schaffenden Abi-Prüfungen wollte, war, die heiligen Hallen, in denen Uli arbeitete, einmal zu betreten und vielleicht sogar den Fisch- und Räuchermeister dort zu treffen.

Ich muss noch etwas weiter ausholen, um dieses im Nachhinein wichtigste Ereignis meiner beruflichen und privaten Laufbahn halbwegs zu erklären. Es ist auch heute, nach vielen Jahren, so tiefgreifend, dass ich immer noch Gänsehaut bekomme, wenn ich davon erzähle – aber gleichzeitig auch ein breites Grinsen nicht unterdrücken kann.

Viele Jahre zuvor hatte ich von meinem Patenonkel im frühen Grundschulalter ein Angelset zu Weihnachten geschenkt bekommen. Als der Frühling anschließend spärlich seine wärmenden Sonnenstrahlen auf die Seen und Felder meiner Heimat schickte, stand ich zum ersten Mal an einem kleinen Angelteich voller Forellen. Der Arbeitskollege meines Vaters hörte von meinem Geschenk, das so besonders für mich war: kein Lego-Spielzeug, keine Stricksocken, kein TKKG-Buch und keine Süßigkeiten. Sondern eine Angel, mit der man theoretisch selber Fische fangen kann. Fische – die unbekannt-

Wesen, die man aus Aquarien kennt, aus dem Fernsehen und vielleicht vom Urlaubsstrand, wenn die Möwen an einem Kadaver pickten, der fast so groß und schwer war wie man selbst. Manchmal sah man auch ein paar Angler an den Ufern des Bodensees. Als ich bei einem Sonntagsspaziergang mit meinen Eltern einmal zufällig dabei war, wie ein stattlicher Hecht direkt vor unseren Augen gefangen wurde, stand für mich schon als kleiner Junge fest: Das will ich auch.

Damals hatte ich weder eine Angel, noch konnte ich mir vernünftig die Schuhe binden. Doch jetzt war die Angel da und ich stand damit endlich und zum allerersten Mal zitternd vor einem überschaubaren Teich, in dem es vor springenden Forellen nur so wimmelte. Der Kollege meines Vaters zeigte mir, wie man die Rute hält, welchen Köder man auswählt und wo man am besten hinwerfen sollte. Mein mit glitzerndem Teig beköderter Angelhaken landete aber meist in den Baumwipfeln am Teichrand, mehrmals in der Regenjacke meines gleichaltrigen Angelnachbarn Frank oder einmal sogar fast in meiner Daumenkuppe. Es dämmerte bereits, und einige Fische konnten gefangen werden – bei mir tat sich jedoch nichts. So ging mein erster Angeltag enttäuschend, aber doch auch irgendwie motiviert zu Ende. Nicht alle Kinder hatten etwas gefangen, dennoch hielt ich an diesem Tag zum ersten Mal eine neben mir gefangene und zappelnde Forelle in den Händen. Sie sollte nicht die letzte gewesen sein.

Nun also, Jahre später und mit dem Umgang der Angel bestens vertraut, fuhr ich also endlich zu Uli, um ihn bei seinem Schülerjob zu besuchen. Wir planteten, ein bisschen am daneben liegenden Bach zu angeln und vor allem, die für mich so geheimnisvolle Räucherei zu besichtigen. Dieser Tag sollte mein Leben verändern.

Ich wollte an diesem Tag irgendwie cool sein, um dem Räuchermeister namens Lui zu gefallen, und hoffte schon auf eine anschließende weitere Einladung. Daher trug ich ein von meiner Schwester geklautes Beastie-Boys-T-Shirt, abgeschnittene Jeans und die teuren Gummistiefel meines Vaters. Mein Plan war, alle an diesem Tag gefangenen Forellen dem Räuchermeister später zu „spenden“, es war ja schließlich auch sein Bach. Uli wusste bei meiner Ankunft gleich, dass das Angeln heute für mich erst einmal Nebensache war: Ich wollte endlich in die Räucherei und süßfeinen Buchenrauch atmen.

Die Fischzucht, die wir betreten, bestand aus einem Naturbach, der durch die begrünte Außenanlage floss und eine Handvoll Fischteiche mit Frischwasser versorgte. Eine große, alte Scheune mit Nebengebäude lag etwas unterhalb des Bachs. In der Scheune stand mittig ein hüfthohes betoniertes Fischbecken, in dem ausgewachsene Forellen und stattliche Saiblinge auf ihren Verkauf warteten. Im direkt angebauten Nebengebäude waren die Räucherei und eine Art Büro mit integriertem Partybereich untergebracht, mit alten Angeln an der Wand sowie einem staubigen Kalender mit prallen, leichtbekleideten Anglerinnen, die noch prallere Fische in den Händen hielten. Der blondierte, kurzrasierte und breitschultrige Räuchermeister begrüßte mich mit einem festen Handschlag, einem zugekniffenen Auge und breitestem alemannischem Dialekt mit spürbarem Schweizerdeutsch-Einfluss. Die Grenze zu den Eidgenossen war hier in Wurfweite, was auch genügend fischbegeisterte Kundschaft in den Verkaufsraum des Meisters lockte. Er musterte mich kurz und blickte eine gefühlte Minute wortlos auf mein T-Shirt. Die gerade frisch abgebrannte Zigarette in seinem Mundwinkel steckte er in einen Metallbehälter mit Räucherspänen, die nach und nach zu glimmen begannen. Anschließend schenkte er uns ungefragt ein eiskaltes Radler ein. Die Bier- und Sprudelflaschen hierfür standen zur Kühlung in dem Fischbecken der Scheune inmitten der quicklebendigen Forellen. „Prost, Jungs“.

Es war kurz nach 12 Uhr mittags an einem heißen Sommertag 1999 und ich wusste endlich, was ich beruflich machen wollte.

Fast auf den Tag genau 5 Jahre später stand ich in der sengenden Sonne an den Ufern der Brandenburger Oder vor den Toren Berlins und vermaß frisch gefangene Fische auf Länge und Gewicht. „Feldarbeit“ wird das in der Wissenschaft genannt. Meine große Schwester hatte mich erfolgreich in das obercoole Berlin gelockt, genauer gesagt in den uncoolen Bezirk Prenzlauer

Berg. Eine Art Exil für alle Kehrwochenflüchtlinge, die zwischen Donau, Regnitz und Neckar aufgewachsen sind und in den Berliner Bäckereien heute noch lautstark einen Wecken (= Brötchen) fordern und sich der Schrippe (= Brötchen) verweigern. Andere Länder, andere Schrippen – die Prenzlauwäbin wurde schließlich so zum Superstar und Wolfgang Thierse erlebte den ersten Shitstorm der deutsch-deutschen Geschichte. Auf jeden Fall genoss ich auf Anhieb die Anonymität der quirligen Großstadt, vermisste aber auch gleichzeitig das dörfliche Idyll und meinen Forellenbach.

Warum Berlin? Man konnte und kann an der Humboldt-Universität zu Berlin glücklicherweise Fischereiwissenschaften studieren. Ein „Orchideenstudiengang“, der auch noch Numerus-clausus-frei war. Eine überschaubare Anzahl an willigen Enthusiasten aus allen Ecken und Enden der Welt fand sich hier zusammen, mit dem einen Ziel: beruflich irgendetwas mit Fisch zu machen und den Ernst des Lebens etwas aufzuschieben. Das war ganz genau nach meinem Geschmack.

Schon in den Grundkursen landete ich jedoch schnell auf dem Boden der gnadenlosen Tatsachen. Rechenmodelle, Statistik oder wissenschaftliches Schreiben dominierten die oft zähen Stunden an der Fakultät. Und auch die Exkursionen und die damit verbundene Feldarbeit stillten nicht meinen Hunger, den Fischen auf meine Weise näherzukommen. „Autsch“, schon wieder stach mich eine Pferdebremse, während ich den kleinen und noch quirligen Fisch vermaß. „8,5 Zentimeter“ ließ ich Kommilitone David wissen, der neben mir genervt und mit sichtlichen Sonnenstichsymptomen die Daten in den mit Fischschleim verklebten Laptop hackte.

Es war kurz nach 12 Uhr mittags an einem heißen Sommertag 2005 und ich wusste, was ich auf gar keinen Fall beruflich machen wollte.

Aus einer Mischung von Gründen wie permanentem Durst, Gemeinschaftsgefühl und Lust auf praktische Handarbeit gründete ich daher euphorisch den „Arbeitskreis Räucherofen“, mit dem selbstlosen Ziel, im Hinterhof der Universität Fische zu räuchern. Das Studium musste ich durchziehen, Feldarbeit hin und Statistik her. Das war ich meinen Eltern und auch mir selbst schuldig.

Zum Glück hatte dem Räuchermeister Lui vor Jahren mein Beastie-Boys-T-Shirt gefallen und er weihte mich damals großzügig in die wichtigsten Räuchergeheimnisse ein. Auch in sein altes, speckiges Buch mit vielen



Rezepturen, Maßangaben und Tricks hatte ich Einblick. Vieles habe ich mir gemerkt oder sporadisch notiert. Hoffentlich konnte ich jetzt, Jahre später, vor den Kommilitonen glänzen, als Oberhaupt und Ideengeber unserer künftigen Räucherabende. Nach meinen losen Vorgaben wurden nun emsig zwei Räucheröfen aus von der Baustelle nebenan stibitzten Lüftungselementen gebaut, Fische eingekauft, schnell gesalzen und noch am gleichen Tag der erste Ofen entzündet. Das Ergebnis war, gelinde gesagt, fatal: Die viel zu kleinen Fische waren pechschwarz, die Schwanzflossen komplett verbrannt und der innere Rückenpart noch halbroh. Während die Bauchlappen versalzen waren, fehlte wiederum im Rückenteil das Salz gänzlich. Der Räucherofen war innen völlig feucht und verrußt. Das Feuer schwelte lediglich, während die Räucherspäne erst gar nicht anfangen zu glühen. Ein echter Flop, und der Dönerimbiss einen Block weiter machte an jenem Abend einen besonders guten Umsatz auf meine Kosten.

Doch wir machten weiter. Trafen uns Woche für Woche bei jedem Wetter an den beiden Öfen und probierten uns aus. Karsten, ein angehender Fischzüchter, brachte vernünftige Forellen aus dem elterlichen Betrieb in Frankfurt/Oder mit. Wolfgang, der die Öfen stetig verbesserte, organisierte trockenes Holz aus der Ucker-

mark und übermittelte das Know-how seines Vaters. Kai überwachte Temperatur und Luftzufuhr, und Sebastian behielt den zweiten Ofen im Blick und sorgte für Nachschub an Holz und Spänen während des Räuchervorgangs. Ich spendierte zunächst lediglich die Getränke, stellte mich an die Seite und beobachtete alles. Außerdem machte ich mir durchweg Notizen, probierte verschiedene Salzmischungen für das Einlegen der Fische aus und verglich sensorisch die Räucherergebnisse: Geschmack, Salzgehalt, Färbung und Konsistenz. Auch in meinem Studentenjob während der Semesterferien in einem Schweizer Forellenbetrieb hatte ich die meiste Zeit heimlich beim Räuchermeister verbracht, bis mich der Patron fand und wieder in das eiskalte Teichwasser schickte. Wie ein Wissenschaftler forschte ich in Berlin an weiteren Räucheröfen nach dem besten Ergebnis, bis die Räucherfische nach und nach in allen Bereichen besser wurden. Das war Feldarbeit ganz nach meinem Geschmack.

Selbstsicher genug luden wir jetzt hin und wieder Freunde und Bekannte ein und organisierten kleine Räucherfisch-Abende, bis wir eines Tages tatsächlich das Sommerfest der Berliner Fakultät mit Räucherfisch versorgten. Wir waren die Stars des Abends und die fassungslosen Landtechnik-Jungs am Stand



nebenan blieben auf ihren Holzfällersteaks sitzen. Auch die immer großzügig mit Räucherforellen bedachten Professoren und Professorinnen ließen uns den Erfolg spüren: Unsere Notendurchschnitte wurden ab jetzt von Semester zu Semester besser.

Es war kurz nach 12 Uhr in einer heißen Sommernacht 2008 und ich wusste, was ich auf jeden Fall beruflich machen wollte.

Doch die Kür stand noch bevor. Um mein mageres Englisch zu verbessern, ging ich für ein paar Monate nach Südafrika, wo ich auch endlich ein Forschungsthema für meine Abschlussarbeit als Fischereimeister und Wissenschaftler zu finden hoffte. Ich hatte Glück und landete in einer Meeresschneckenzucht nahe Kapstadt. Dort arbeitete ich mit Leuten aus allen Ecken des riesigen Kontinents zusammen. Jetzt verstand ich halbwegs, was eine Rainbow Nation war, und mir imponierte die Geschäftigkeit der bunten Community mit den vielen Kleingewerben in den Vororten der Städte, die hier Townships genannt werden. Kurze Wege, wenige Zwischenhändler, direkter Absatz, handwerkliche Herstellung und eine gute Gewinnmarge.

Ich verließ Mutter Afrika dankbar mit akzentfreiem Englisch, einer fertiggestellten Abschlussarbeit, viel Inspiration für eine mögliche Selbstständigkeit und einem Vorstellungsgespräch in Frankreich. In der Normandie heuerte ich anschließend tatsächlich als frisch gebackener Fischereimeister an, um eine traditionelle Forellenzucht zu leiten. Ich war jung, voller Tatendrang und brauchte eine sinnvolle Aufgabe. Hier habe ich anschließend den Grundstein für meine umfassenden Kenntnisse auf dem Gebiet der nachhaltigen Süßwasser-Fischzucht gelegt. Ein wichtiges bis sehr wichtiges Thema, stammen doch mittlerweile mehr als 50 % der weltweit gehandelten Fisch- und Fischereierzeugnisse aus sogenannten Aquakulturen. Tendenz rasend bis rasant steigend. Und warum auch nicht, wir züchten mittlerweile so gut wie jedes unserer Nahrungsmittel.

Ob konventionell oder bio, ob in China, Australien oder Luxemburg, ob in kleinen oder großen Betrieben. Die Zucht versorgt uns seit Jahrhunderten mit Lebensmitteln und wird es auch in den kommenden Generationen tun. Einzig Fische sowie Krusten- und Schalentiere werden noch in diesem Ausmaß wild gefangen, mit immer fragwürdigeren Methoden und stetig größer werdenden Fischtrawlern. Auch in vielen Zuchtbecken in den Weltmeeren sieht es nicht viel besser aus. Der Aufwand ist meist gewaltig und die Risiken kaum abschätzbar.

Neben dem Räuchern habe ich somit ein weiteres Herzensthema gefunden, das nahtlos an meine Passion anknüpft. Ich möchte dem Fisch wieder eine Heimat geben, den kleinen Binnen- und Küstenfischereien eine Stimme und den familiengeführten Teichwirtschaftsbetrieben eine Zukunft.

In einer stetig schneller werdenden Welt mit scheinbar unendlichen Möglichkeiten bleiben immer weniger Momente, um Werte zu schätzen, um achtsam zu sein und um innezuhalten. Ich erlebe dieses Abschalten und In-sich-Kehren sehr oft beim Räuchern, denn nichts ersetzt mich dabei: Keine Uhr, kein Handy und auch kein Computer kann die Feinheiten des Räucherhandwerks ausgleichen.

Zeit, Salz, Feuer und Rauch sind die vier Elemente der spannendsten Methode, um eines der wertvollsten und bekömmlichsten Lebensmittel mit feinstem Holz- und Kräuterrauch zu veredeln.

Dieses Buch soll inspirieren, Freude schenken, eigene Geschichten und Gerichte ermöglichen und Freunde, die Familie und sich selbst zum Staunen bringen.

Es ist Punkt 12 Uhr an einem heißen Sommertag, ich öffne meinen Räucherofen und weiß ganz genau, was mich und meinen Besuch heute Nachmittag glücklich macht.

Die viel zu kleinen Fische waren pechschwarz, die Schwanzflossen komplett verbrannt.



Rauch: ein Wundermittel der Natur

Fast jeder kennt und liebt ein gutes, prasselndes Lagerfeuer. Sei es auf dem Lande oder in der Stadt, als Erwachsener oder als Kind. Man verknüpft damit meist einen schönen Nachmittag oder Abend mit Freunden und der Familie am Badensee, auf dem Weihnachtsmarkt, zu Silvester, am Campingplatz oder beim Feuerwehrfest.

Am nächsten Tag hängt man dann die Kleidung gerne auf den Balkon oder die Terrasse. Hosen und Jacken riechen nach Rauch, und Rauchgeruch passt nicht mehr so ganz in unseren Alltag. Es ist ein anderer Rauchgeruch als der, der einem anhaftete, wenn man früher aus der verrauchten Kneipe oder dem nebligen Technoclub stolperte. Er riecht wohlrig, kräftig, nach Speck und den lodernnden Flammen, in die man stundenlang hineingeschaut hat. Er riecht nach Ferien auf dem Bauernhof und Pfadfinder- oder Pionierlager, nach Opas Wurstkammer und Omas altem Brotbackofen.

Das Feuer ist aus unserem Alltag nahezu gänzlich verschwunden und es hat keine wirklich archaische Funktion mehr in den Zeiten von Smartphone und Hightech. Einzig der Holzofen im Wohnzimmer erlebt seit Jahren ein echtes Revival in vielen Neubauten – auch in den schicken Lofts von Berlin, Wien oder Zürich. Doch der Rauch zieht ab durch den teuren Edelstahlschornstein und neckt die Feinstaubbilanz der Metropolen. Ich erinnere mich, als ich einmal mit einer stark duftenden „Lagerfeuer-Jacke“ in einer Parfümerie einkaufen war, um ein passendes Weihnachtsgeschenk zu finden. Ich fühlte mich wie ein Höhlenmensch aus einem anderen Erdzeitalter. Und doch fühlte es sich irgendwie gut an, denn es blieb die Erinnerung an einen wunderschönen Lagerfeuer-Abend mit rauchigem Flammlachs und Stockbrot.

Rauchhistorie

Die Urvölker, die Höhlenmenschen, die Sammler und Jäger verstanden es wohl als erste, nach der Entdeckung und Handhabung des Feuers den Rauch tatsächlich zu nutzen, um Lebensmittel haltbar zu machen, bewusst oder unbewusst. Auf Großjagden wurde entweder nichts oder aber sehr viel Fleisch erbeutet. Ich erinnere mich noch genau an ein Buch einer bekannten Kinder-Sachbuchreihe über Neandertaler. Eine Zeichnung stellte die Jagd auf ein gewaltiges Mammut dar, das erfolgreich er-

legt wurde. Was tun mit einer Tonne reiner Fleischausbeute von der Treibjagd? Was tun mit einem 200 Kilo schweren Stör, der sich im Bastnetz der Küstenjäger verfangen hat? Auf dem Feuer mit viel Rauch nach und nach garen, anschließend an die Höhlen- oder Hüttendecke hängen, an der sich der Rauch des stetig brennenden Feuers immerzu sammelt und das Fleisch gleichzeitig trocknet. Bakterien, Fliegen, Schädlinge – der Rauch hält sie alle ab, und so wird es auch irgendwie gewesen sein im damaligen Afrika, Asien, Amerika oder Europa.

Das Schlagwort „Historie des Räucherns“ liefert auf einschlägigen Suchmaschinen im Internet ganze 67.800 Ergebnisse in 0,36 Sekunden. Wann die First Nations im heutigen Kanada den ersten Lachs oder die Kelten das erste Wildschwein offiziell und mit Siegel in den Rauch hängen, bleibt umstritten. Fakt ist aber, dass der Rauch in vielen Bereichen des Lebens alltäglich war. Erst im 10. und 11. Jahrhundert wurden im heutigen Europa Schornsteine entwickelt. Davor gab es hauptsächlich Häuser, die nur aus einem großen Raum bestanden. Diese Einraumhäuser wurden vom Küchenfeuer beheizt und somit auch von Rauch durchzogen. Viele Lebensmittel wurden unter dem Dachgiebel oder nahe der Kochstelle aufgehängt – hier waren sie vor Nagern und Schädlingen sicher und der Rauch trocknete und konservierte Fisch, Fleisch, Samen und Nüsse.

Durch immer effizientere Jagd- und Fangtechniken und erste nennenswerte Züchterfolge bei Haustieren im Mittelalter entstanden nach und nach gesonderte Rauchkammern, um die anfallenden Tierprodukte mit Rauch- und Trocknungsprozessen zu konservieren. Diese Kammern findet man noch heute in fast allen historischen Bauernhäusern der Mittelgebirgsregionen.

Der Rauchgeschmack war aber nicht nur bei Fleisch und Fisch zu finden. Wein- und Bierfässer wurden getoastet und Malz für das Bierbrauen und Brennen sowie Obst und Früchte über offenen Holzfeuern gedörft

und getrocknet. Schmiede, Töpfer, Bäcker, Glasbläser, Köhler, Gipser, Salzsieder, Erz- und Silbergießer: Überall brannten Feuer oder es loderte Kohlengut – ob auf dem Küchenherd oder in den Badehäusern, ob in den kleinen Höfen oder in der stattlichen Burg. Feuer und Rauch waren früher allgegenwärtig im Alltag, im Beruf und bei der Zubereitung von Lebensmitteln.

Auch der aufkommende Abbau und die Verfügbarkeit von Salz vor Tausenden von Jahren, das in Europa in der Jungsteinzeit erstmals in größeren Mengen aus Salinen gewonnen wurde, veränderte das Räuchern. Ein Privileg und die Lizenz zum Gelddrucken für Adel und Klerus. Salz war teuer und begehrt. Die Möglichkeiten der Salznutzung waren vergleichbar mit der Erfindung von Strom in der Neuzeit – bahnbrechend.

Salz entzieht dem Lebensmittel Flüssigkeit. In Kombination mit Rauch hat dies einen unschlagbaren Konservierungseffekt, der bis in die heutige Zeit teilweise unverändert überdauert hat. Salz transportiert Geschmack und ist als Würzmittel seit dieser Zeit aus keiner Küche mehr wegzudenken. All unsere heutigen Räucherrezepte basieren auf Techniken aus der Stein- und Bronzezeit. Somit darf man sich mit Recht an seine haarigen und uralten Vorfahren erinnern, wenn man den heimischen Räucherofen entzündet.

Räuchern mit mystischer Tradition

Das Wundermittel Rauch kann in der heutigen Zeit seine Vielfalt und seinen Geschmack in hundertfacher Variation entfalten. Heute steht der Geschmack im Vordergrund und meist nicht mehr das tatsächliche Konservieren für Wochen und Monate.

Zu erwähnen sei noch die jahrtausendealte mystische, spirituelle und esoterische Form des Räucherns. Vermutlich seit der Erfindung des Feuers wurden in verschiedenen Kulturen, Kulturn und Religionen weltweit Räucherstoffe für Rituale, als Opfergabe oder zur Gottesanbetung verwendet. Dieses Thema ist so spannend und aktuell, dass ich hier zahlreiche Anregungen fand, die sich mit dem Räuchern von Lebensmitteln wunderbar kombinieren lassen. Salbei gehört zum Beispiel zu den wichtigsten Basis-Räucherwerken der indianisch-schamanischen Räuchertradition und ist seit Urzeiten fester Bestandteil von Reinigungszeremonien für Körper und Unterkünfte.

In Europa findet sich dieser Brauch ebenfalls bis heute. Am bekanntesten ist der Weihrauch in der katholischen Kirche, ein luftgetrocknetes Gummiharz, meist aus Somalia stammend. Aber auch die sogenannten Rauh Nächte, eine christliche Tradition mit früherem

Ursprung, haben in einigen ländlichen Regionen von Deutschland, Österreich, Liechtenstein und der Schweiz bis heute überdauert. Gemeint sind die Tage nach Weihnachten bis zu Dreikönig, in denen meist auf Bauernhöfen das Wohnhaus und der Stall rituell geräuchert werden, um Mensch und Tier vor Unheil zu bewahren. Der immergrüne Salbei wird hierfür besonders gerne verwendet. Er ist auch zum Heiß- und Kalträuchern von Fischen bestens geeignet: Er sorgt für einen wunderbaren, frischen Duft und einen subtilen, aromatischen Geschmack. Mehr dazu findet sich in den entsprechenden Kapiteln.

Was Sie in diesem Buch erwarten können

Ich möchte, dass Sie mit diesem Buch die Klassiker des Fischräucherns kennenlernen, aber immer auch eigene Kombinationen und neue Ideen entwickeln können. Der Rauch hat wieder einen festen Platz gefunden im Kugelgrill, ein schickes Fleckchen im Big Green Egg und ein wieder entdecktes und neu interpretiertes Dasein im traditionellen Räucherofen. Kräuter, Holz, Späne, Tee, Zapfen, Blätter und Wurzeln: Die Nuancen des Rauchgeschmacks sind so facettenreich und spannend, und sie sind ansatzweise vergleichbar mit gutem Wein, feinem Whiskey, geröstetem Kaffee, krossem Holzofenbrot, fermentierten Pfefferkörnern oder dunkler Schokolade.

Aber nicht nur geschmacklich oder rituell ist Rauch ein Wundermittel. Räuchern ist nämlich, wenn man es ganz genau nimmt, auch etwas Physik, ein bisschen Chemie und eine Prise Mathematik und auch deshalb ganz schön spannend. Aber keine Sorge, da ich früher gerade einmal einen einzigen Punkt im Mathe-Abitur ergattert habe, wird dieses Kapitel im Mittelteil des Buches übersichtlich und informativ, aber trotzdem verständlich bleiben. Man lernt ja schließlich nie aus, und selbst ich als waschechter Fischmann lerne immer noch dazu.

Ich mache mich im nächsten Kapitel auf jeden Fall erst einmal auf zu den Fischern und Fischtheken und sondiere, was sich gut zum Räuchern eignet und was man auch mit gutem Gewissen erwerben oder gar selbst fangen kann. Über das Jahr bekommt man je nach Saison und Verfügbarkeit wunderbare Fischqualitäten. Auch die Tiefkühltruhe birgt den einen oder anderen Schatz und punktet mit ganzjähriger Verfügbarkeit. Der Besuch beim Fischer und dem Händler auf dem Wochenmarkt oder direkt am See oder Hafen bringt am meisten Spaß und manchen Tipp. Ich könnte stundenlang auf Märkten verweilen und freue mich darauf, meine Geschichten und Erfahrungen zum Thema Handel und Fischeinkauf im anschließenden Kapitel zu teilen.







**FANG MICH
DOCH!**

Poissons d'eau douce

Süßwasserfische

Freshwater fishes



1 **Salmo trutta** (Trout) - *Salmo trutta* (Trout) 2 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 3 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 4 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 5 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 6 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 7 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 8 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 9 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 10 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 11 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 12 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 13 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 14 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 15 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 16 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 17 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 18 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 19 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 20 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 21 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 22 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 23 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 24 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 25 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout) 26 **Salmo gairdneri** (Rainbow Trout) - *Salmo gairdneri* (Rainbow Trout)

Fische einkaufen: Tipps und Möglichkeiten

Richtig frische und gute Fische zum Räuchern finden – eine Mammutaufgabe, so möchte man meinen. Denn in der heutigen Zeit von Convenience Food, Discounterwahnsinn und dem allmählichen Aussterben von Fachgeschäften ist es eigentlich nicht mehr so einfach. Oder reicht der Gang zur Tiefkühltheke im nächsten Supermarkt? Die Wahrheit liegt wie so oft dazwischen. Alles kann – nichts muss.

Sie sind Anglerin oder Angler? Herzlichen Glückwunsch, bitte überspringen Sie dieses Kapitel. Stopp, das war natürlich ein Scherz, denn auch beim Angeln muss nicht jeder Fang zum Räuchern geeignet sein. Sie wohnen am Stadtrand in der Siedlung und erreichen maximal einen Discounter? Kein Problem – wir finden auch da akzeptable Qualitäten, allerdings etwas eingeschränkt. Sie haben im Lotto gewonnen und wohnen jetzt in Kanada an der Ostküste direkt am Meer? Da kann es heutzutage tatsächlich schwer werden mit frischem Fisch. Vielleicht bekommt man in ein paar wenigen Wochen des Jahres regionalen Wildlachs, der eigentlich zu wenig Fett hat zum Heißräuchern. Und die einst endlos erscheinenden Kabeljaubestände vor der neuenglischen Haustüre wurden bereits vor 30 Jahren leergefischt. Die Fischerei kam dort folglich zum Erliegen und Tausende Menschen wurden über Nacht arbeitslos. Aber gleich im Hinterland findet man dort zahlreiche Binnenseen mit riesigen Fischvorkommen, die jedoch kaum wirtschaftlich genutzt werden. Hecht ist zwar in einigen Teilen Europas eine Delikatesse, in Kanada aber lediglich ein beliebter Sportfisch mit geringem kulinarischem Wert für den Großteil der Bevölkerung.

Andere Länder, andere Sitten

Sie merken, das Fischangebot ist in den Industrienationen heute kaum mehr gebunden an einen Ort in Küsten- oder Seenähe, sondern an die Möglichkeiten und Toleranz der eigenen Mobilität, der Reichweite des Handels, der Logistik und vor allem der Nachfrage in der Bevölkerung. In Madrid, der spanischen Hauptstadt, bekomme ich heutzutage die gleiche taufrische Fischqualität wie in Malaga an der Küste, wo der Fisch angelandet wurde. Eine ausgetüftelte Logistik und die moderne Kühltechnik machen es möglich (und vor allem der ungezügelte Fischhunger der Spanier im ganzen Land).

Schon die alten Römer transportierten lebende Karpfen in Rüttelfässern von der südlichen Donau in weite Teile des einstigen Imperiums und sorgten so für die ersten Zuchtteiche mit bestem Protein für die stets hungrigen Söldner – eine Technik, die die christlichen und orthodoxen Klöster für die autark lebenden Mönche geerbt und verbessert haben. Verschiedene Trocknungs- und Salzungstechniken machten regelmäßigen Fischhandel von der Küste ins Binnenland der Antike erst möglich. Davon profitieren wir teilweise noch bis heute – denn Salzhering und Dosenfisch bekommt man problemlos im ganzen Land. Mit Frischfisch sieht es allerdings anders aus. Ich gebe gerne einen kurzen Überblick, wo, wie und was man bekommen kann.

Big Six – sechs Tipps und Ideen, wo Fisch zum Räuchern erhältlich ist

Ich bin an einem Teil des Bodensees aufgewachsen, in dem die Fischerei seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle spielte. Doch in der Kreisstadt mit ihren heute gut 30.000 Einwohnern gibt es weder ein Fischfachgeschäft noch eine Berufsfischerei. In den nebenliegenden Orten und vielen benachbarten Gemeinden aber hat sich der Beruf des Binnenfischers meist als Nebenerwerb erhalten, und dieser Fisch ist direkt beim Betrieb oder auf dem Wochenmarkt erhältlich. Dennoch wird so manche Theke das ganze Jahr über nicht mit einem einzigen Bodenseefisch bestückt, sondern lediglich mit Importware aus der ganzen Welt. Fisch ist nach wie vor ein begehrtes Handelsgut. Man bekommt ihn frisch, aufgetaut oder tiefgefroren jederzeit und fast überall.

Die sichere Bank – der Wochenmarkt

Wer noch einen Wochenmarkt in der Nähe hat – im besten Fall sogar mit mobilem Fischstand – darf sich meist glücklich schätzen. Denn Sie bekommen nicht nur frischen Fisch, sondern auch Informationen zum Produkt aus erster Hand und vom Profi. Zudem können Sie sich den Fisch oft so vorbereiten lassen, wie Sie ihn haben möchten – entschuppen, Flossen abschneiden, filetieren – und sich so viel Arbeit abnehmen lassen und die eigene Küche schonen. Auch können Sie sich Eis zum Transport und späteren Einlegen (Seite 108) der Fische mitgeben lassen, was vor allem bei hochsommerlichen Temperaturen von Vorteil ist. Der ein oder andere Händler bietet auf Nachfrage und Vorbestellung sogar fertig gesalzenen Fisch zum Selbsträuchern an. Wer zu Hause wenig Platz oder fischkritische Familienmitglieder hat, erspart sich so diesen wichtigen Arbeitsschritt. Aber bitte aufpassen: Jeder sollte für sich die ideale Salzmenge (Seite 107) und Salzungsmethode herausfinden und es im besten Fall auch immer selbst machen.

Ein besonderer Glücksfall tritt ein, wenn der Fischhändler eine eigene Binnenfischerei betreibt. Dann gebe ich sogar grünes Licht für den Kauf von Aal (Seite 281), denn dieser ist rar und sollte, wenn überhaupt, nur aus heimischen Gewässern stammen. Das Geld fließt so direkt zurück in den Betrieb und hilft damit, einen uralten Handwerksberuf zu erhalten.

Also einfach die Augen aufhalten für die Wochenmärkte im Umkreis – hier finden Sie nicht nur frischen Fisch, sondern auch viele wichtige Zutaten für unsere Räucherfisch-Rezepte und Kräuterlaken zum Einlegen (Seite 185).

Der Platzhirsch – das Fischfachgeschäft

Der stationäre Fischhandel ist der Wallfahrtsort für alle Fischfans, aber in unseren Breiten mittlerweile rar gesät. Selbst in den großen deutschen Städten kann man die Anzahl der verbliebenen Geschäfte an einer Hand abzählen – diese halten sich jedoch meist wacker und bieten oft das volle Programm: Neben Frischfisch werden auch Räucherwaren, Fischsalate, kleinere Snacks und größere Speisen angeboten. Die Gastronomie macht teilweise mehr als die Hälfte des Gesamtumsatzes solcher Läden aus und trägt so den schwächelnden Einzelhandel mit Filet und Co. Die frischen Räucherklassiker sind hier immer zu bekommen: Lachs, Forelle, Makrele, Hering oder Rotbarsch. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich in so einem Geschäft durch das Sortiment testen und beraten lassen. Den ein oder anderen Räuchertipp können Sie sich als Stammkunde auch oft abholen und Sie bekommen zudem wertvolle Informationen zur

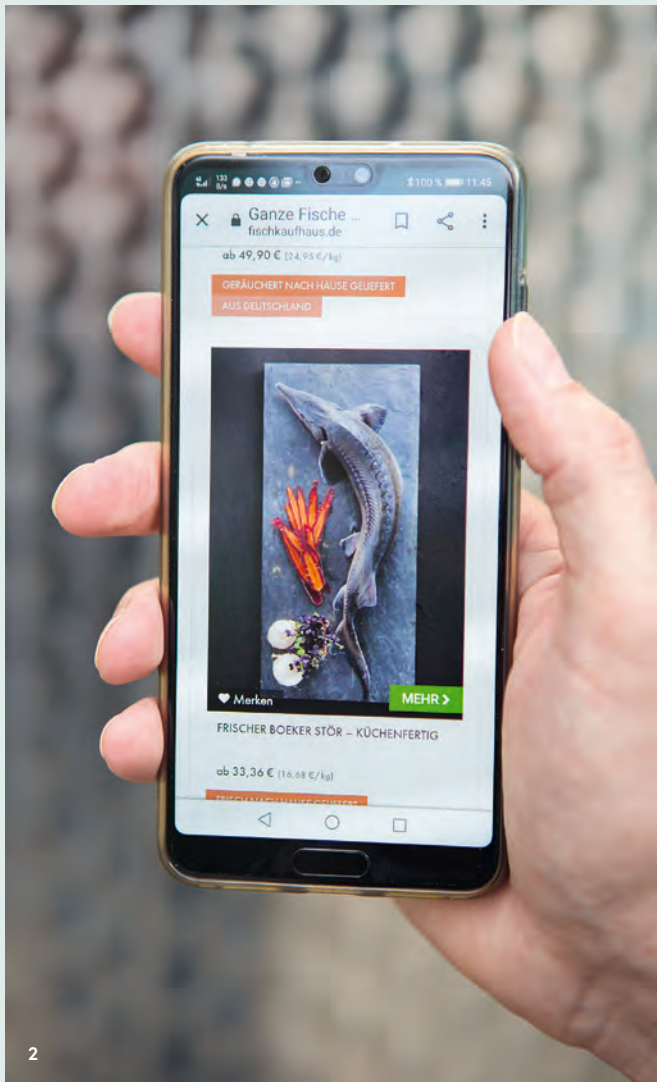
Saison der Fische: Einen Rotbarsch zum Beispiel sollte man nie im frühen Sommer kaufen, denn da ist Laichzeit und die Fische sollten nicht gefangen und gehandelt werden. Die berühmte Maischolle wiederum hat im Mai eigentlich zu mageres Fleisch – die fetteren Fische im Herbst und Winter sind weitaus besser zu räuchern. In Betrieben, die noch selbst räuchern, kaufe ich, natürlich, auch immer mal wieder kleine Proben, um meine eigenen Räucherwaren zu vergleichen. Doch mein Fazit fällt nicht selten ähnlich aus: Oft wird meiner Meinung nach zu stark und zu lange geräuchert mit zu viel Salzeinsatz. Weniger is(s)t mehr, und Geschmäcker sind nun mal verschieden.

Die vermeintlichen Preiswunder – Discounter und Supermarkt

„Früher war alles besser“ – ein Satz, den ich in Bezug auf das Thema „Work-Angel-Balance“ auf jeden Fall bejahen kann. Vor dem Millenniumswechsel hatte ich als Schüler noch relativ viel Freizeit und war deshalb oft am Wasser, um Forelle und Karpfen nachzustellen. Und rein wirtschaftlich gesehen brachten uns die 2000er-Jahre auch günstigere Lebensmittel: Nur ganze 14 % unserer Konsumausgaben fallen seit 1999 bis heute im Schnitt für Lebensmittel, Getränke und Genussmittel an. 1950 waren es noch stolze 44 %. Uns steht heute also eigentlich mehr Geld für Lebensmittel zur Verfügung, und dieses sollten wir in kulinarischer Hinsicht gut anlegen: Du bist, was du isst!

Fisch wird, wie andere Konsumgüter auch, manchmal unter Wert verkauft, um Kunden zu locken. Dennoch bekommt man hier und da auch akzeptable Discounter-Tiefkühlware wie Forellen oder Heringe, Garnelen oder Rotbarsch. An mancher Frischetheke im Supermarkt erhält man auch frisches Lachsfilet, Saiblinge oder Makrelen, die sich gut zum Räuchern eignen. In einem bestimmten Supermarkt gibt es zur Winterzeit manchmal ganze, tiefgekühlte Pazifik-Wildlachse (ausgenommen und ohne Kopf). Es sind oftmals Restbestände, die teilweise wenige Wochen und Monate vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums auf den Markt kommen und nach einer behutsamen Salz- und Raucherkur wunderbar schmecken können. Doch sobald Sie sich in der Räuchertechnik sicher fühlen, steuern Sie besser den Wochenmarkt, einen Profi-Onlineshop oder den Fachhandel an – das sind wir den Fischen und dem Fischereihandwerk einfach schuldig.





Für Neugierige: der asiatische oder russische Supermarkt

Ich bin ein großer Fan von Muscheln, Weichtieren, Krustentieren und unbekannteren Fischarten und werde in den Fischtiefkühltheken der Asiamärkte meist fündig. Vor allem die vielen kleinen sardinenartigen Fische und Garnelen sind immer einen Räucher-Versuch wert – ich nehme dann gerne den Tischräucherofen oder einen kleinen Kugelgrill. Der Vorteil dabei ist, dass kleinere Fische nur kurz zum Salzen eingelegt werden müssen, Weichtiere oder Garnelen je nach Vorlieben wenig bis gar nicht. Somit kann man nach dem Kauf auch noch am selben Tag räuchern – ideal für kleine Gartensessions und besonders toll, wenn man Freunde zu Gast hat. Ein knackfrischer Gartensalat mit geräucherten Garnelen und hausgemachtem Kräuterpesto? 1:0 für die Gastgeber. Wer das Glück hat, einen osteuropäischen oder russischen Supermarkt in der Nachbarschaft zu haben, sollte gleich mal die Fischtheke prüfen, denn auch dort lassen sich manchmal kleine Schätze finden. Einerseits ist der pazifische Teil Russlands fast genauso gut ausgestattet mit Wildlachs wie Alaska und weite Teile Kanadas, allerdings landen die Produkte seltener im Export nach Westeuropa. Andererseits verfügt Russland über immense Seen- und Flusslandschaften. Allein der Baikalsee macht ein Fünftel aller weltweit (!) vorhandenen Süßwasserreserven aus. In den zahlreichen Binnengewässern Russlands wächst einer der besten und begehrtesten Speisefische heran, den man in unseren Breiten als Maräne, Reinanke oder Felchen kennt und der in den heimischen Gewässern wie Müritz oder Bodensee immer seltener in den Netzen landet. Und wer sich einmal am Karpfen versuchen möchte, bekommt auch hier oft die beste Qualität – ohne Modergeschmack. Das nussige, feuerrote Filet eignet sich vor allem zum Kalträuchern und hat schon viel Staunen in meinem Freundeskreis verursacht. Karpfen kann lecker! Und auch Fischrogen oder Fischleber bekommt man hier oft problemlos – beides absolut räuchergeeignet und als Aufstrich oder Beilage genial.

Die Profiligas: der Cash-&-Carry-Markt

Der Selbstabholer-Großmarkt bietet eine Vielfalt, wie man sie sonst nur von Fischmärkten im Urlaub kennt. Die begehrte Karte, die zum Eintritt und Kauf legitimiert, erhalten meist nur Selbständige – immer mehr Filialen öffnen ihre Pforten aber auch für nicht-gewerbliche

Kunden. Beeindruckend sind hier vor allem die langen Fischtheken, die eigentlich Gastronomen und Caterern vorbehalten sind und daher eine beachtliche Bandbreite an frischem Fisch und Seafood bereithalten. Wirkliche Schnäppchen sind aber selten zu bekommen und auch nicht das Hauptverkaufs-Argument. Wer unbedingt einmal Papageienfisch oder St. Petersfisch probieren möchte, kommt hier auf seine Kosten. Auch ist die Lachsauswahl oft besonders groß, denn Lachs ist und bleibt einer der Lieblingsfische der Deutschen. In Großmärkten wird auch immer Fisch filetiert und weiter portioniert. Manchmal fallen daher Abschnitte oder Teile vom Fisch (Leber, Bäckchen, Bauch) an, die sich prima räuchern lassen und zudem wenig kosten. Am besten nachfragen und für den nächsten Einkauf telefonisch vorbestellen. Im Großmarkt finde ich auch regelmäßig gute Wildgarnelen, die im Kugelgrill gegart mit etwas Buchenrauch und frischem Thymian immer wieder ein Hochgenuss sind.

Mit Klicks zum Fisch: Onlineshops im World Wide Web

Als ich zum ersten Mal Garnelen online kaufte, die in Deutschland in einer großen Halle gezüchtet wurden, war ich hellauf begeistert. Die Ware war zwar mehr als doppelt so teuer wie herkömmliche Zuchtware, die mit oft zweifelhaftem Ruf meist aus Asien oder Südamerika stammt. Geschmacklich war ich aber in der Profiligas angelangt – diese Qualität bekommt man sonst eher in Spitzenrestaurants. Weiter probiert habe ich es dann mit gezüchtetem Lachsfilet aus den Schweizer Alpen (mehr dazu im Reiseteil auf Seite 305) und wild gefangenen Makrelen aus Bremerhaven. Ja, Sie haben richtig gelesen – willkommen in einer globalisierten Welt, die trotzdem regional produzieren möchte. Und oft funktioniert es. Aber auch die Traditionsbetriebe holen auf: Einige Binnenfischereibetriebe wie die Müritzfischer bieten ihren Fang mittlerweile ebenfalls online an, und auch handwerkliche Räuchereibetriebe ziehen mit fertigem Räucherfisch, frischer Rohware und wirklich guten Tipps zum Räuchern und Einlegen nach. Was Sie unbedingt regeln sollten: dass der Paketdienst auch wirklich abliefern und Sie zum Paketempfang zu Hause sind. Und falls nicht: Die Ware ist mit Coolpacks meist 48 Stunden safe und übersteht auch eine Extratour bis zum nächsten Tag. Die aufwendige Verpackung nutze ich einfach weiter. Kühlakkus friere ich wieder ein und Styropor- oder Holzfaserkühlboxen nutze ich für ein Carepaket an Freunde und Verwandte zur Weihnachtszeit. Verschenken und versenden Sie darin einfach ihren hausgemachten Räucherfisch und die Freude wird groß sein.

1 Geheimtipp Asiamarkt

2–4 Frisch- und Räucherfisch
aus dem Webshop



Saison und Jahreszeiten beim Fischeinkauf

Wirklich nachhaltiger Fischgenuss ist kein leichtes Unterfangen, denn Fisch wird meist mit viel Aufwand gefangen oder gezüchtet, verarbeitet, verpackt, geeist und dann auf die große Reise geschickt – um den halben Globus oder mindestens von der Küste ins Hinterland. Es bleiben ein paar wenige Fischteiche und Binnenfischereibetriebe in der direkten Umgebung, denen wir besonders viel Aufmerksamkeit schenken können. Und wenn es denn einmal auch Fisch aus Atlantik oder Pazifik sein darf, dann sollten wir ihn gebührend kulinarisch feiern. Nachhaltiger Fischgenuss bedeutet heutzutage hauptsächlich, sich etwas einzuschränken, sich gut zu informieren und vor allem die Jahreszeiten in den Kauf mit einzubeziehen.

Frühling

Die Fischereisaison startet für viele traditionelle Fischereibetriebe im Frühjahr. Im Winter werden nach dem wichtigen Weihnachts- und Silvestergeschäft die Gerätschaften gewartet, die Netze repariert und die Papiere organisiert. Viele Betriebe haben neben dem Haupterwerb einen Fischimbiss, der meist rund um Ostern wieder öffnet. Da die Osterzeit die Hauptsaison für viele Fisch- und Fischereibetriebe bedeutet, sind die Theken dann auch reichlich gefüllt. **Forellen, Saiblinge und Regenbogenforellen** sind jetzt in Topform und den Winter über langsam gewachsen. Das bedeutet festes Fleisch, viel Muskeln und wenig Bauch. An der Küste hat längst der Fang auf **Hering** begonnen. Ab Ende Februar werden größere Exemplare weiter draußen gefangen, bis März und April kommen die Schwärme näher ans Ufer und auch kleinere Kutter dürfen die immer strenger werdende Quote abfischen. In den Heringsnetzen und Reusen der Ostseefischer findet sich oft wertvoller Beifang wie **Wildlachs** und **Meerforelle**, die meist der gehobenen Gastronomie vorbehalten sind. Beide Arten sind jedoch besonders schützenswert und sollten so selten wie möglich auf dem Teller landen. Die Frühlingssaison endet traditionell mit einem besonderen Leckerbissen: Der **Hornhecht** wird gefangen, wenn der Raps blüht, also bis Ende Mai. Diesen schmackhaften und unbekannteren Salzwasserfisch bekommt man im hohen Norden auf den Fischmärkten und manchmal auch im Binnenland. Bekannt für den Mai ist auch die **Scholle** (und weitere Plattfischarten), hier sollten Sie besser bis zum Herbst abwarten, denn die Fische sind im Frühjahr noch relativ mager mit wenig Fleisch auf den Rippen.

Als Beilage bekommen Sie auf dem Markt im Frühjahr immer noch Grünkohl, Petersilienwurzel und Sellerie sowie frischen Bärlauch und auch den ersten Spargel.

SAIBLING: EIN KALTWASSERLIEBHABER

Saiblinge lieben kühles und sauerstoffreiches Wasser, daher bekommt man diese auch nicht immer und überall in regionaler Qualität. Während es in vielen Voralpenseen Wildformen gibt, die nicht besonders groß werden, aber trotzdem sehr schmackhaft sind, findet man in den Quellteichen vieler Fischzuchtbetriebe auch größere Tiere bis zu einem Kilogramm. Das zarte, rosafarbene Fleisch hat einen moderaten

Fettgehalt und ist ideal zum Heiß- und Kalträuchern. Nahe verwandt mit den Saiblingen sind Lachse und Forellen, die ebenfalls klares Wasser bevorzugen. Im Herbst und Winter fressen die Tiere eher wenig und laichen in der freien Wildbahn. Zum Frühling hin, mit leicht steigenden Wassertemperaturen, haben die Tiere wieder großen Appetit – das Fleisch hat in dieser Zeit die beste Qualität.



Sommer

Im Sommer lassen sich Grillen und Räuchern besonders gut kombinieren. Die dafür passenden Kräuter wie Thymian, Basilikum, Oregano und Rosmarin sind im Garten oder auf dem Wochenmarkt zu haben, dazu frische Beilagen wie Blattsalat, Tomaten und Gurken.

Mein absoluter Lieblingssommerfisch ist die **Makrele**, sie wird jetzt auch vor den heimischen Küsten gefangen. Auch anständige Tiefkühlware bekommt man ganzjährig im Supermarkt, frisch gefangene Fische sind aber noch saftiger und aromatischer. Ganz oben auf der Liste stehen bei mir die **Wolfsbarsche**, die im Hochsommer auch an der Seeküste angelandet werden. Viele kennen den Fisch noch vom Urlaub an den Atlantikküsten Frankreichs, mittlerweile bekommt man ihn auch ganzjährig als günstige Zuchtware aus dem Mittelmeerraum. Ähnlich sieht es bei der **Dorada** aus – ein Klassiker, der in keiner Fischtheke mehr fehlt. Am liebsten smoke ich Wolfsbarsche und Doraden im Kugelgrill. Dazu bitte ich meine Freunde, als Beilage jeweils einen Salat mitzubringen. Als Gastgeber organisiere ich noch gekühlte Getränke und Baguettes – schöner geht es kaum.

Bei unseren Fischern im Inland bekommen wir im Sommer wunderbare **Flussbarsche**, ein Geheimtipp und mindestens genauso gut wie Zander. Der **Aal** hat jetzt ebenfalls Hochsaison und sollte, wenn überhaupt, dann nur beim Fischer direkt oder beim Händler mit regionaler Quelle gekauft werden. Den **Europäischen Wels** (auch als Waller bekannt) fängt man jetzt auch häufig in den Flüssen sowie **Große** und **Kleine Maränen**, die aus den tiefen und sauberen Seen der norddeutschen Tiefebene und aus den Voralpenseen stammen. Auf der anderen Seite des Globus an den Flussmündungen in Alaska ist jetzt Hochsaison für den **Wildlachs**, der uns meist etwas später im Jahr tiefgekühlt erreicht. Insgesamt fünf Lachsarten fängt man mit unterschiedlichen Methoden und in verschiedenen Qualitätsstufen. Streng überwacht und stark reglementiert fangen kleinere Kutter mit Angelleinen oder Netzen ihre Quote ab. Die Fische werden noch auf Deck schockgefroren und landen so in Europa. Der Begriff „Wild“ trägt allerdings: Die Fische werden an den Flüssen im Inland aufwendig nachgezüchtet, um als Jungtiere in die Freiheit entlassen zu werden und so irgendwann wieder in den Netzen zu landen. Pazifische Wildlachse sind Fische aus weiter Ferne, die man sich zu ganz besonderen Gelegenheiten auch einmal gönnen kann.

MAKRELE: DIE THUNFISCHVERWANDTE MIT OMEGA-3-POWER



Die Makrele ist ein echter Tausendsassa und ist rund um den Globus in nahezu allen Meeren und Fischtheken zu finden. Sie ist verwandt mit dem Thunfisch und ist immer in Bewegung: Beide Fischarten können die Kiemendeckel nicht wirklich aktiv bewegen und müssen daher zum Atmen immerzu schwimmen, damit die Kiemen stetig von Frischwasser umspült werden. Außerdem besitzen Makrelen wie Thunfische, Haie oder Rochen keine Schwimmblase. Sie ernähren sich von proteinreichem Plankton und frei schwimmen-

den Kleinstlebewesen und haben ein butterzartes Fleisch mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Im Sommer finden sich auch Schwärme vor der heimischen Nord- und Ostseeküste ein. Jetzt schlägt die Stunde der Angler und Kutterfischer: Nur wenige Wochen lang gibt es die Möglichkeit für den begehrten Fang. Wer einmal frische, handgeangelte und womöglich hausgeräucherte Makrelen genießen konnte, wird sich an dieses Festessen noch lange erinnern.



