

Rezept des Monats Oktober 2017

Lachs mit Ofenkartoffeln

Dieses Mal mache ich es mir und Ihnen sehr leicht. Es gibt ein unglaublich einfaches und unkompliziertes Gericht, das trotzdem ausserordentlich lecker ist, wenn, ja, wenn die Zutaten exquisit sind.

[Lachs](#) an sich ist ja nichts besonderes mehr; gibt es ja überall. Aber von überall her ist nicht immer überall gut. Auch auf die Gefahr hin, mich in viele Nesseln zu setzen, sage ich laut und deutlich, dass die gezüchteten Lachse nicht wirklich wohlschmeckend sind, wenn man schon einmal Wildlachs gegessen hat. Ob aus Norwegen oder gar aus Chile, Zuchtlachs ist ökologisch problematisch und kulinarisch nicht das Gelbe vom Ei.

Ökologisch problematisch ist Zuchtlachs aus vielerlei Gründen. Einmal sind Lachse Raubfische und brauchen wildes F(r)ischfleisch. Also werden Fische gefangen und meist als gekugeltes Trockenfutter, oft vorbeugend gemixt mit Antibiotika, an die Lachse verfüttert.

Dann findet sich unter den Meereskäfigen mitunter eine meterdicke Schicht an Fäkalien. Denn, ja auch der Zuchtlachs muss mal müssen und lässt das alles unter sich. Diese Kackschicht ist durchsetzt mit Exkrementen, Bakterien, faulenden Futterresten und dergleichen Appetitlichem mehr. Da wächst nichts mehr, und manche Fjorde Norwegens sind Unterwasser-Wüsteneien.

In Chile ist der Pazifische Lachs überhaupt nicht heimisch; er gehört da eigentlich gar nicht hin. Das merkt der Lachs auch selber, denn seine Navigation versagt. Gewohnt auf der nördlichen Halbkugel herumzuschwimmen, findet er sich auf der Südhalbkugel nicht zurecht und schwimmt, wenn er den Käfigen mal entkommt, in die Irre.

Zuchtlachs ist im Fleisch heller als Wildlachs. Damit es dunkler und röter überkommt, werden Farbstoffe ins Futter gemischt. Ob das immer so gut ist? Zuchtlachs ist viel fetter als Wildlachs und Fischfett neigt zum tranen und ranzen. Das Lachsfleisch aus Zucht ist deutlich durchzogen von weissen Fettstreifen und lässt sich auf Druck tiefer eindellen.

Das kulinarisch grusigste ist allerdings das grünlich-braune Fett, das sich unter der Haut an Mittelnaht und Rücken des Fisches befindet. Das ist klebrig-matschig-eklig, und das muss weggeschabt werden. Wenn Sie im Restaurant Lachs bestellen und Sie finden diese grau-braune Masse, lassen Sie den Fisch zurückgehen. Da hat der Koch nicht sorgfältig gearbeitet.

Also noch mal: Lachs. Aber bitte Wildlachs, am besten aus Irland. Wunderbar kräftig rotes Fleisch, kaum Fetteinlagerungen und wenig Grautran unter der Haut. Alaska-Lachs, sogenannte [Sockeyes](#), sind auch fein, kommen aber von weiter her geflogen. Schauen Sie sich mal bei [Susan und Ueli Engel](#) in Biel um, dann wissen Sie, wie Wildlachs aussieht und schmeckt.

Vielleicht kennen Sie einen Schweizer Angler, der regelmässig nach Alaska fährt zum Lachs-fangen. Da gibt es eine Menge Eidgenossen, die sich diesen Spass etwas kosten lassen und die dort gefangenen Fische dann tiefgefroren in die Schweizer Heimat verbringen.

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE

Jetzt aber zu unserem Lachs mit Ofenkartoffeln. Sie können das Gericht sowohl mit Lachsfilet als auch mit Lachskotelettes zubereiten.

Apropos, letztes gab es im Coop zu Langenthal frischen Irischen Lachs im Ganzen. Wunderbar glänzende Augen, rote Kiemen und das Fleisch federte elastisch, als man es drückte. Von diesem Tier liess ich mir vier ca. vier cm dicke Steaks schneiden.

Zutaten:

500 g Lachsfilet oder -steak
2.5 dl Rahm
Saft von einer halben Zitrone
Rosmarin, Estragon, Petersilie
750 g frische festkochende Kartoffeln (Charlotte oder Nicola)
Salbei
Grobes Meersalz, Pfeffer, Chili, Ingwer
Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffel waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren und in eine ofenfeste Form schichten, mit reichlich Olivenöl übergießen und großzügig Meersalz und gemahlene schwarze Pfeffer darüberstreuen. Ein kleines Stück Peperoncino kann nichts schaden. Dazu ein daumnagelgrosses Stück Ingwer geschält und quer halbiert intensiviert ein zitronig-scharfes Aroma. Beinahe hätte ich doch glatt Knoblauch vergessen. Zwei mit dem Messerblatt gequetschte Zehen mit in die Form. Bei 220° für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben, die ersten Minuten die Grillfunktion zuschalten. Die Hitze auf 150° reduzieren und die Kartoffeln in ca. 30 Minuten durchgaren.

In der Zwischenzeit den Lachs anbraten. Wenn Sie Filet mit der Haut gekauft haben, den Fisch auf der Haut bei grosser Hitze einige Minuten kross braten. Sie können nicht viel falsch machen. Wenn es zu lange dauert, haben Sie die Haut verbrannt. Dann können Sie sie halt nicht mitessen. Aber die Haut schützt das Fleisch vor dem austrocknen. Krosse – nicht verbrannte – Fischhaut gehört mit zum leckersten.

Die Kotelettes sollten Sie nicht zu heiss braten. Da liegt die schützende Hautschicht auf der Seite. Sie sehen beim braten, ob der Fisch durchgegart ist. Wenn Sie die Kotelettes während des Bratvorgangs von der Seite her beobachten, sehen Sie wie das Fleisch von unten her heller wird. Sie können den Garprozess verfolgen. Wenn die Mitte des Fleischstückes erreicht ist, wenden Sie das Stück und braten es von der anderen Seite. Sobald auch hier die helle Schicht die Mitte erreicht, nehmen Sie den Fisch aus der Pfanne und decken ihn zum warmhalten mit Alufolie ab. Tauschen Sie die Kartoffelpfanne mit dem Fisch aus und lassen ihn im abgeschaltetem Backofen ruhen.

Löschen Sie den Bratensatz mit Zitronensaft ab. Geben Sie den Rahm dazu und kochen alles auf. Kräuter hinzu und die Sauce fünf Minuten eindicken.

Drapieren Sie die Filets oder Steaks auf den fertigen Kartoffeln. Ziehen Sie die Haut ab und entfernen Sie den braunen Tran. Übergiessen Sie alles mit dem Bratensaft. Heiss servieren und eine Flasche trockenen oder feinherben Riesling entkorken.

En Guete!