

Trendige Produkte aus rohem Fisch (2)

Konsum von rohem Fisch ist im Trend, nicht nur in Form von Sushi und Sashimi. Ein Bericht in zwei Teilen.

Teil 2: Die bekanntesten Rohfischprodukte und ihre Macharten.



Bild: Ecuadorianerin macht Crevetten-Ceviche mit viel Zitronensaft

Hitze ist nicht die einzige Methode der Garung, bei der Proteine denaturieren, auch starke Säuren haben diese Wirkung. Man muss daher zwischen behandelten und unbehandelten Rohfischprodukten unterscheiden. Letztere sind beispielsweise der seit langem bekannte Graved Lachs, der einer Milchsäuregärung unterzogen wird. Seit einigen Jahren lancieren innovative Gastronomen jedoch Rohfischsalate wie Ceviche, bei denen der Fisch in starken Säuren mariniert wird, so dass das Protein denaturiert.

Bei dieser Säurekonservierung entsteht eine Säuredenaturierung. Im Vergleich zu der Säuregärung ist der Zeitbedarf dieser Vorgehensweise wesentlich geringer, da man keine bakterielle Entwicklung abwarten muss. Diese Methode wird vor allem in den Andenländern für Fisch und Meeresfrüchte angewendet, wo das Produkt als Ceviche bezeichnet wird. In seiner ursprünglichen Form besteht das Ceviche aus klein geschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten, der 15 Minuten in Limettensaft gelegt und so mariniert wird, und wird mit Zwiebeln und Gewürzen angereichert. Auch diese Machart von rohem Fisch erlebt derzeit einen starken Trend, derzeit noch hauptsächlich in der Gastronomie, aber bald wohl auch in Delikatessenshops und Supermärkten.

Graved Lachs ist eine klassische Spezialität der Skandinavier und ein Beispiel für ein fermentiertes Rohfischprodukt: Die Rohlachs-Seiten werden in eine Salz-Zucker-Mischung gelegt und mit Kräutern wie Dill mariniert. Milchsäurebakterien bilden aus Lactose oder anderen Kohlenhydraten Milchsäure, durch die der pH-Wert sinkt und so das Wachstum von pathogenen Mikroorganismen hemmt. Besonders bakteriostatisch sind Milchsäure und Essigsäure. Die Fermentation verbessert ausserdem die Verdaulichkeit und vor allem den Geschmack.

Ursprünglich wurden beim Graved Lachs die behandelten Seiten gut verpackt im kühlen Erdreich vergraben, wo sie monatelang blieben, daher der Name «Graved». In der Schweiz stellen Dyhrberg, Bianchi und weitere Graved Lachs her.



Der fein salzige, aromatisch gewürzte und gebeizte Graved Lachs mit Dill ist eine weltweit geschätzte skandinavische Delikatesse.

In der traditionellen Variante wird der Lachs nur mit Salz und Zucker gebeizt, kann aber durch Zugabe von etwas Molke verfeinert werden. Zucker und Salz entziehen dem Fisch Wasser, während die Molke die Konsistenz des Fischfleisches so verändert, dass es sich leicht schneiden lässt. Weitere Aromen wie Dill (Kerbel- oder Fenchelgrün passen auch sehr gut) ziehen während des Beizvorgangs in den Fisch ein.

Kalt geräucherter Fisch

Traditionelle Rohfischprodukte werden kalt geräuchert (mehrere Tage oder sogar Wochen bei rund 30 °C), was vor allem bei Lachs angewendet. Vorteile sind das weitgehend beliebte Raucharoma und eine hohe Fleisch-Schnittfestigkeit. Räuchern und mehr noch Salzen hat eine konservierende Wirkung und verlängern die Haltbarkeit des Produktes. Die Kalträucherung ist jedoch keine Pasteurisierung; grosse Sorgfalt, hygienische Verarbeitung und lückenlose Kühlketten sind ein Muss.

Rauchlachs und –forelle sind schon vor Jahren Massenprodukte geworden. Nun werden immer öfter andere Edelfische sowie Meeresfrüchte im Rauch oder mit Fermentation veredelt. Nebst

spezialisierten Räuchereien wie Dyhrberg in Balstahl oder Balik in Ebersold SG gibt es Fischzuchten und Gastrobetriebe mit Eigenproduktion.

Bei der traditionellen Methode des hohen Nordens werden die Lachsseiten während zwei bis vier Tagen trocken gesalzen und so das Wasser entzogen. Danach wird er mit Wasser gespült. Für das Nass-Salzen wird eine Lake mit etwa zehn Prozent Salzgehalt verwendet. Anschliessend werden die Fische während zwei Tagen bei rund 25 °C geräuchert.



Lachsseiten in der Rauchkammer bei Dyhrberg

Weitere Rohfischprodukte in Kürze

Für Sashimi verwendet man fast nur Filetstücke, schneidet sie 3–4 mm dick und serviert sie ohne weitere Behandlung und ungewürzt, separat dazu werden jedoch Würzmittel angeboten.

Ceviche gilt in Peru und Ecuador als Nationalspeise. Man mariniert rohen Fisch oder Crevetten mit Limetten- oder Zitronensaft.



Ceviche aus Lachs

Für das japanische Tataki wird ein Thunfischfilet sehr kurz und heiss angebraten und sofort in Eiswasser abgekühlt, damit es nicht nachgart. Innen bleibt der Fisch roh. Anschliessend wird das Filet mit einer Sesam-Gewürzmischung ummantelt.



Japanisches Tataki

Poke ist hawaiianischer roher Fischsalat. Meist wird Thunfisch verwendet, aber auch andere Fischarten wie Lachs oder Meeresfrüchte wie Crevetten und Muscheln sind geeignet. Der Fisch muss sehr frisch sein. Frischer Thunfisch ist an einem leicht salzigen Geruch, einer satten roten Farbe und einer festen Konsistenz zu erkennen. Die Filets in mundgerechte Würfel schneiden, salzen und mit Sojassauce und Sesamöl marinieren. Für pikante Würze sorgen Ingwer, Limette, Koriander, Wasabi, Knoblauch oder Chili. Basis für das Poke ist Reis oder Quinoa, hinzu kommen verschiedene Toppings. Eine einfache hawaiianische Variante ist mit Frühlings- und Gemüsezwiebeln, gerösteten Seealgen und Macadamianüssen schnell zubereitet. Alle Zutaten werden kalt in einer Schüssel serviert, zuerst der Reis, dann der Fisch und zum Schluss die Toppings.

©Delikatessenschweiz.ch / Guido Böhler