



Das Aroma der Brühe ist eher dezent, wer es entschiedener mag, kocht nach demselben Rezept zwei Köpfe aus.

## SAKANA NO ATAMA JIRU

Leichte Brühe aus Kombu und Makrele oder Lachs, mit Ingwer, Mirin, Sake und Schnittlauch

Die Insel Yakushima im Süden Japans ist berühmt für die Fliegenden Fische und die Makrelen, die man vor ihren Küsten fängt. Die Makrelen heißen *Kubioresaba*. *Saba* bedeutet «Makrele» und *Kubiore* heißt soviel wie «gebrochenes Genick». Laut Auskunft eines Reiseführers (und ehemaligen Fischers) aus Miyanoura, dem Hauptort der Insel, heißen die Fische so, weil man ihnen aus Gründen der Frische kurz nach dem Fang das Genick bricht. Auf Yakushima isst man den Körper von Kubioresaba in erster Linie roh, als Sashimi. Aus dem Kopf jedoch bereitet man eine leichte Brühe zu, wie sie in Japan gerne zu Beginn einer Mahlzeit serviert wird. Die Einfachheit dieser Suppe hat mich fasziniert und ich empfand sie als eine feine aromatische Einstimmung in jedes Essen auf Fischbasis. Also habe ich die Brühe nachgekocht und mich dabei auf meine Erfahrungen vor Ort sowie auf verschiedene Rezepte aus japanischen Kochbüchern gestützt. Im Grund wird die Brühe nach einem ähnlichen Verfahren hergestellt wie die berühmte Dashi-Brühe, die eine Grundzutat vieler Rezepte der Japanischen Küche ist. Wobei der Makrelenkopf hier an die Stelle der Bonitoflocken tritt. Da die leicht verderblichen Makrelen in



**Schrumpfen** | «Es gibt Landschaften, in denen ich über mich hinaus wachse, mich wie ein Riese fühle, der jedes Ziel mit ein paar wenigen Schritten erreichen kann. Und es gibt Gebiete, in denen ich mir kleiner vorkomme als sonst. Der Wald von Shiratani Unsuiko ist eindeutig eine Landschaft, in der ich schrumpfe. Wahrscheinlich liegt das an den mächtigen Zedern...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 9. August 2011.



Der Kopf eines durchschnittlichen Lachses wiegt etwa 400 g.



Fische sollte man nicht länger als 20 Minuten auskochen weil die Brühe sonst leimig wird. Um in der kurzen Zeit möglichst viel Aroma aus dem großen Köpfen zu holen, schneide ich sie entzwei. (Zürich, 8/2011)



Ein bisschen wie bei Buñuel, aber außerordentlich delikates: ein Lachsauge, groß wie eine kleine Murre.



Wenn ich Makrelenköpfe bekomme, dann gebe ich sie ganz in die Suppe.

#### FÜR 4 PERSONEN

- 1 St. Kombu (10g)
- 1 L Wasser
- 1 Lachskopf (400 g)
- 30 g Ingwer, gepulvert, in nicht zu feinen Rädchen
- 2 TL Salz
- 2 EL Mirin
- 2 EL Sake
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Schnittlauch, in Rädchen



Die Makrelen, Kubioresaba genannt, die man vor der Küsten von Yakushima fängt, werden vor Ort meist roh als Sashimi verzehrt. Das dunkle Fleisch wird mit der inneren Haut in relativ dicke Scheiben zerlegt, die auf der Oberseite einen charakteristischen kleinen Einschnitt aufweisen, wie ich ihn bei keinem anderen Sashimi so gesehen haben. (Miyamura, 8/2011)



Ein ganzes Makrelen-Menü, wie es auf der Insel Yakushima serviert wird. Die leichte Brühe aus den Köpfen der Fische (unten rechts) wird meist als Appetitanreger zuerst verzehrt, zum Schluss nimmt man die gehaltvollere Miso-Suppe (in der Mitte) zu sich – dazwischen Sashimi, gestocktes Ei, eine Art Auflauf mit gekochter Makrele, Pickles und Reis.

Binnenländern keine gängige Ware sind, bereite ich die Suppe meist mit einem Lachskopf zu und habe auch das Rezept entsprechend angepasst. Ich nenne es Sakana (魚 «Fisch») no (の «von») atama (頭 «Kopf»), jiru (汁 «Suppe»).

#### Zubereitung (Einweichzeit 20 Minuten, Kochzeit 15 Minuten)

- 1 | Kombu etwa 20 Minuten lang in 1 Liter Wasser einweichen.
- 2 | Kiemen aus den Lachsköpfen brechen, Köpfe abbrausen und mit einem Messer in zwei Teile schneiden. *Das gelingt am schönsten, wenn man die Klinge genau zwischen die Vorderzähne setzt und dann mit einem kräftigen Schnitt durch den Schädel fährt.*
- 3 | Kopfhälften, Ingwer und Salz zum Kombu ins Wasser geben. Kalt aufsetzen und ganz langsam zum Kochen bringen. 5 Minuten leicht simmern lassen. Kombu entfernen. Köpfe weitere 10 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Ein Viertel des Kombu in feine Lamellen schneiden, Rest entsorgen.
- 4 | Fischköpfe aus der Suppe heben und abkühlen lassen. Suppe durch ein feinmaschiges Sieb geben und in einem sauberen Topf auffangen. Mit den Fingern das Fleisch von den Lachsköpfen klaben (Bäckchen nicht vergessen), Karkassen entsorgen. *Auch die Augen der Fische oder vielmehr die Augenmuskeln sind essbar, ja sie sind sogar besonders delikates, von sagenhaft zarter und fleischiger Konsistenz.*
- 5 | Mirin und Sake in die Brühe geben und nochmals sanft erwärmen.
- 6 | Die Fleischstücke vom Kopf des Fisches und die Kombu-Lamellen auf vier Schüsseln verteilen. Die heiße Brühe darüber geben. Mit Sesamöl beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

*Manchmal bereichere ich die Suppe durch Zugabe von 1 EL Miso und schmecke sie mit etwas Shichimi und Sansho (Japanischem Sichuanpfeffer) ab. Wenn ich Makrelenköpfe bekomme (für 4 Personen braucht es 4 Stück), dann gebe ich sie ganz in die Suppe und jeder klabt sich selbst das Fleisch von der Karkasse.*