



Sancocho de pescado schmeckt nach Gewürzen, Kräutern und Fisch, herb und erdig. (2/2014)

SANCOCHO DE PESCADO

Suppe aus einem ganzen Fisch mit Kokosmilch, Maniok, Kochbanane und Yams

Sancocho ist eine eintopfartige Suppe mit Fisch oder Fleisch und Gemüse, die in verschiedenen Ländern Lateinamerikas in diversen Varianten gekocht wird. Das Wort stammt vom spanischen *sancochar* ab, was so viel bedeutet wie «ankochen». In Kolumbien wird Sancocho mit Huhn, Fisch oder Ochsenchwanz zubereitet – dazu kommen größere Stücke von Maniok, Kochbanane und Kartoffel oder Yams sowie klein geschnittenes Gemüse. Meist wird das Gericht bei Tisch mit Limette abgeschmeckt und mit einer Schüssel weissem Reis serviert.

In den Küstenregionen Kolumbiens, wo fast alles mit Kokosmilch gekocht wird, kommt auch das Sancocho entsprechend abgeschmeckt daher. In der *Casa De Socorro* in Cartagena (Stadtteil Getsemani) wird das Gericht mit einer Tranche Red Snapper (*Pargo*) serviert. Die dickliche und leicht granulöse Brühe schmeckt nach Gewürzen, Kräutern und Fisch, herb und erdig. Sie enthält nicht allzu viel Kokosmilch, dafür aber große Stücke von Maniok und leicht süßlicher Kochbanane. Etwas störend fand ich, dass der Fisch frittiert war (wie fast alles in Cartagena). Sicher fällt er so in der Suppe weniger leicht auseinander. Allerdings gibt er auch ein Frittieröl aroma ab, das in der Brühe stört.



Die Hühnersuppe | «Ich merke, dass dieses Tempo mehr und mehr ein elendes Gefühl in mir aufsteigen lässt. Also bleibe ich schließlich in meiner leichten Verzweiflung einfach stehen. Ich habe ein älteres Paar gesehen, das auf bequemen Holzsesseln unter Bäumen fläzt und uns nachschaut. An Ästen und Zweigen hängen allerlei Kleider und kleine Plastiktüten mit...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 9. Februar 2014.



Die Casa De Socorro gilt als ein guter Ort, um Spezialitäten der Küche Cartagenas zu kosten. (2/2014)



In der Casa De Socorro wird das Sancocho mit einer dicken Tranche Red Snapper serviert.

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Fischsteaks (je 200 g) mit festem, weißem, Fleisch, zum Beispiel Red Snapper
- 1 Fischkopf mit weißem Fleisch
- 2 EL Olivenöl für die Marinade
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 5 EL Koriandergrün, fein gehackt
- 1 EL Limettenzeste, entspricht der Zeste von 1 Limette
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl für das Anbraten des Fisches
- 2 Zwiebeln (200 g), fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält, ganz
- 2 TL Salz
- 2 Tomaten, fein gehackt
- 1½ L Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 450 g Maniokwurzel, der Länge nach halbiert, vom inneren Strang befreit, in 5 cm langen Stücken
- 180 g kleine, grüne Kochbanane, geschält, in 4 cm langen Stücken
- 250 g Yamswurzel, geschält, in 4 cm langen Stücken
- 250 g reife Kochbanane, geschält, in 4 cm langen Stücken
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 2 Limetten, geviertelt

Trotzdem habe ich mich bei der Entwicklung des nachfolgenden Rezepts am Aroma des Sancocho aus der *Casa De Socorro* orientiert – mit dem Unterschied allerdings, dass ich den Fisch nur anbräte und nicht frittiere. Das Sancocho hat seinen Ursprung in der einfachen Küche der Küstenbewohner, was man schon daran erkennt, dass ein ganzer Fisch verwendet wird und alles in einem einzigen Topf gekocht werden kann. Das Prinzip des Rezepts ist einfach. Erstens kocht man eine Brühe aus einem Fischkopf. Zweitens gart man in dieser Brühe Maniok, Bananen, Kartoffeln und Co., deren Stärke die Brühe dicklich werden lässt. Drittens lässt man in dieser Suppe schließlich Tranchen des Fischkörpers ziehen. Genau so funktioniert auch das nachfolgende Rezept. Das Resultat ist eine Suppe mit einem herrlichen Aroma, die allerdings relativ aufwendig herzustellen und auch nicht ganz einfach zu essen ist, da natürlich verschiedene Knochenstücke des Fischkopfes in der Suppe schwimmen. Nun könnte man die Brühe natürlich durch ein Sieb geben und den Kopf entsorgen. Allerdings sitzen gerade an der *Cabeza de pescado* die besten Fleischstücke – und außerdem ist es ja auch ein Vergnügen, sich mit den Fingern und Lippen durch den Fischschädel zu arbeiten.

Zubereitung (Marinierzeit 15 Minuten, Kochzeit 60 Minuten)

- 1 | Die Fischsteaks und den Kopf wenn nötig säubern, unter kaltem Wasser abspülen und sorgfältig trocken tupfen.
- 2 | Olivenöl, Knoblauch, Koriandergrün, Limettenzeste, Limettensaft und Pfeffer vermischen. Die Fischsteaks und den Kopf mit dieser Sauce einreiben. 15 Minuten ziehen lassen.
- 3 | Nochmals 2 EL Olivenöl in einem großen Bratopf nicht zu stark erhitzen und die Fischsteaks sowie den Kopf sorgfältig anbraten, mit-samt der ganzen Marinade. Die Fischsteaks entfernen, Kopf im Topf lassen. *Je nach Ausrüstung kann es nötig sein, dass man die Steaks in einer separaten Pfanne anbrät.*
- 4 | Zwiebel, ganze Knoblauchzehen und Salz beigegeben, kurz anziehen lassen bis die Zwiebel leicht glasig ist. Tomaten in den Topf geben, 1½ L Wasser angießen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 10 Minuten simmern lassen.
- 5 | Kokosmilch, Maniok, grünen Kochbananen und Yams beigegeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 20 Minuten sanft sieden lassen.
- 6 | Reife Kochbananen beigegeben, nochmals 10–15 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken. *Je nach Alter und Beschaffenheit von Maniok, Kochbananen und Yams kann es sein, dass die Garzeiten etwas kürzer oder auch länger sind.*
- 7 | Fischsteaks sorgfältig in die Suppe heben und 10 Minuten ziehen lassen bis sie gar sind und warm.
- 8 | Gemüse und Fisch auf große Suppenschalen verteilen, die Limettenstücke separat dazu reichen.

Traditionell wird Sancocho mit einer Schüssel weissem Reis serviert. Maniok und Co. liefern allerdings schon einige Kohlenhydrate, weshalb ich in der Regel auf den Reis verzichte.