



Sashimi vom Felchen, mit Ponzusauce und *Momiji oroshi* serviert als wären es Stücke vom Tigerfugu (Zürich, 4/2013)

FUGU SUTAIRU

Süßwasserfisch als Sashimi, Flossensake, Eierstich, Hot pot und Congee

Rezepte für die Zubereitung von Kugelfischen findet man in westlichen Kochbüchern so gut wie nie. Das ist schade, hat so ein Fugumenu doch eine eigene Schönheit. Sie rührt daher, dass aus einem einzigen Fisch eine Vielzahl von ganz unterschiedlichen Speisen gekocht und in einer logisch wirkenden Abfolge serviert wird. Ich habe deshalb versucht, etwas vom Geist eines Fugumenus in eine Zubereitung mit einem der gewöhnlichsten Schweizer Seefische zu übersetzen – und nennen die Sache kühn *Felchen Fugu sutairu* (ふぐスタイル), was ungefähr «Felchen im Stil von Fugu» heißen müsste. Natürlich kann man das kleine Menu genauso gut mit einem anderen Fisch zubereiten, mit Saibling oder Zander zum Beispiel. Nur frisch muss der Fisch sein, da er teilweise roh verzehrt werden soll.

Ein klassisches Fugumenu beginnt mit einem kunstvoll arrangierten Sashimi. Es folgen gebratene oder frittierte Stücke vom Fugu, ein Eierstich (*Chawanmushi*) mit Fugustücken, eine Art Ravioli mit Fugufüllung und Sake mit gegrillter Fuguflosse. Dann wird ein Hot Pot serviert (*Fugu-Chiri* oder *Fugu-Nabemono*), der aus diversem Gemüse und Fugustücken mit Knochen besteht. Die Restflüssigkeit



Fachgerecht filetieren | «Berühmt sind diesbezüglich die Kugelfische mit dem Sammelnamen Fugu, die in Restaurantküchen nur von staatlich geprüften Fugu-Meistern zubereitet werden dürfen. Sogar in Europa weiß jedes Kind, dass einige Teile dieser Delikatesse tödlich giftig sind. Während es in den Esslokalen im Verlauf der letzten Jahre keinen einzigen Unfall gegeben...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 13. April 2013.



Dass man auch auf dem Tsukiji-Fischmarkt in Tokyo da und dort Tiger-Fugu findet, versteht sich fast schon von selbst. Wer die Delikatesse ersteinen will, muss sich allerdings erst als diplomierter Fugu-Koch ausweisen. Ohne jeglichen Ausweis bekommt man hingegen die gerösteten Flossen des Tiers, auch als Tourist. (4/2013)

Momiji oroshi | Für Momiji oroshi werden Rettich und rote Chilischoten zu einer Sauce verarbeitet, die eine intensive rötliche Farbe hat. Diese Sauce ist nicht sehr scharf und wegen des Rettichs je nach Zubereitung sogar etwas wässrig. Traditionell werden Rettich und Chili gerieben, dann im Mörser verarbeitet. Man kann die Sauce aber auch leicht mit einem Mixer und mit Chilipulver herstellen: 300 g Daikonrettich schälen und in Stücke schneiden. Im Mixer pürieren und die wässrige Masse dann mit Hilfe eines Mulltuchs entsaften. Je stärker man den Rettich entwässert, desto trockener wird die Sauce. Rettich mit 1 TL Chilipulver und einer Prise Salz vermischen.



schließlich wird mit *Ponzu* gewürzt und mit gekochtem Reis und Ei zu einer Art *Congee* (*Fugu Zosui*) verarbeitet. Dieses nahrhafte und komfortable Gericht beschließt dann das Menu.

Felchen geben so viel nicht her, weshalb ich mein Menu ein wenig abkürzen musste. Ich tische das Filet des Fisches als Sashimi mit allen bei Fugu üblichen Zutaten auf. Das Fleisch vom Felchen hat ein deutlich markanteres, raueres Aroma als das etwas fade Fleisch vom Fugu. Die Flossen backe ich im Ofen und serviere sie in warmem Sake. Dazu reiche ich einen Eierstich mit Felcheneinlage. Die frittierten Stücke und die Ravioli lasse ich aus. Aus Kopf und Gräten aber koche ich mit etwas Kombu eine dünne Suppe. In dieser Brühe lasse ich Gemüse und Tofu garen und serviere diese leichte Kost mit ein wenig Flüssigkeit in einer kleinen Schale.

Um etwas Fuguartiges hineinzubringen, gebe ich diesem Hot Pot enthäutete Oberschenkel vom Huhn bei – erinnert gekochter Fugu doch in Konsistenz und Aroma (wie so vieles) ein wenig an Hühnerfleisch. Die vom Hot Pot übrig gebliebene Flüssigkeit mische ich dann mit bereits gekochtem Reis, schmecke mit Ponzusauce ab und quirle schließlich ein Ei in diesen Porridge.

Die nachfolgenden Anleitungen mögen auf den ersten Blick etwas kompliziert erscheinen, was vor allem damit zu tun hat, dass hier verschiedene Rezepte ineinander verwoben sind. Im Grunde aber ist alles sehr einfach und lässt sich auch sehr gut vorbereiten.

Die Vorbereitungen beginnen idealerweise am Vortag. Wer Ponzusauce und *Momiji oroshi* (siehe dort) selbst herstellen will, kann dies ebenfalls schon am Vortag tun.

Vorbereitung Reis (Vortag, Gar- und Ziehzeit 70 Minuten)

1 | Reis gut waschen und abtropfen lassen. Mit 230 ml Wasser und 1/3 TL Salz kalt aufstellen, zum Kochen bringen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und 10 Minuten garen lassen.

2 | Topf vom Feuer nehmen und eine Stunde nachziehen lassen. Reis bis zu Verwendung kühl stellen.

Vorbereitung Dashi (Vortag, Gar- und Ziehzeit 15 Minuten)

1 | Die Kombu-Blätter mit einem Küchentuch feucht abreiben (nicht abspülen!). In 400 ml Wasser kalt aufsetzen, langsam zum Kochen bringen und etwa 5–10 Minuten ziehen lassen. Wenn die Blätter weich sind, dann hat die Flüssigkeit ihren Geschmack aufgenommen.

2 | 50 ml kaltes Wasser in die Brühe geben, Bonitoflocken einstreuen und sanft erhitzen. Sobald die Brühe sprudelt, den Topf vom Feuer ziehen und warten, bis die Flocken weitgehend auf den Boden abgesunken sind.

3 | Brühe durch ein feinmaschiges Sieb in ein sauberes Gefäß fließen lassen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Das Rezept ergibt gut 400 ml Dashibrühe, von denen in der Folge aber nur 150 ml verwendet werden. Aus technischen Gründen ist die Herstellung einer kleineren Menge aber eher schwierig. Man kann die übrige Dashibrühe aber gegebenenfalls dazu nutzen, beim letzten Gang des Menus den Fischsud ein wenig zu strecken.

Vorbereitung Fisch (Am Tag des Essens)

1 | Fisch schuppen, ausnehmen, abspülen und trocken tupfen. Eingeweide entsorgen.

2 | Brust, Bauch und Afterflosse abschneiden. Kopf abtrennen. Filets lösen, von der Haut ziehen und parieren. Es sollten rund 200 g Filet zur Verfügung stehen. Alle Teile aufbewahren.

3 | Die Hälfte der Filets möglichst dünn als Sashimi aufschneiden und kühl stellen. Das restliche Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls kühl stellen.

4 | Kopf, Karkasse und Haut gut wässern.

Vorbereitung Fischsud (Kochzeit 10 Minuten)

1 | Die Fischkarkassen mit 1 Liter Wasser und 1 TL Salz kalt aufstellen und langsam zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Schaum abschöpfen.

1 | Ein Stück Kombu (8 g) begeben und 10 Minuten leicht köcheln. Sud durch ein engmaschiges Sieb in einen sauberen Topf fließen lassen, Stücke gut ausdrücken.

In diesem Sud kann man auch die Fisch- und Hühnerstücke blanchieren, die später im Rezept vorkommen. All dies dient dazu, das Aroma der Flüssigkeit zu erhöhen.

FÜR 2 PERSONEN

150 g Japanischer Rundkornreis

230 ml Wasser für den Reis

1/3 TL Salz für den Reis

1 kleines Kombustück (5 g) für die Dashibrühe

400 ml Wasser für die Dashi-Brühe

50 ml Wasser für die Brühe

2 g Bonitoflocken (*Katsuobushi*)

1 grosser Felchen von etwa 600 g

1 L Wasser für den Fischsud

1 TL Salz für den Fischsud

1 Kombustück (8 g) für den Fischsud

150 ml Sake

100 ml Ponzusauce für das Sashimi

2 EL *Momiji oroshi*

2 EL Schnittlauch, in Rädchen

1/2 Limette, halbiert

20 asiatische Frühlingszwiebeln, in 4 cm langen Stücken

1 Ei für das Chawanmushi

1 Pr. Salz für das Ei

1 Pr. Zucker für das Ei

1 EL Schnittlauch, in Rädchen, zum Bestreuen des Chawanmushi

2 Oberschenkel vom Huhn (je 100 g) Haut abgezogen, kurz blanchiert

2 große getrocknete Shiitake-Pilze, eine Stunde lang in heißem Wasser eingeweicht

20 g Reismudeln

90 g Chinakohl in zwei Stücken

60 g Lauch in Stücken

60 g fester Tofu

Etwas Ponzusauce für das Congee

1 Ei für das Congee

2 EL asiatische Frühlingszwiebel in Rädchen für das Congee

Tiefgekühlt? | Fisch kann, und das hat nichts mit seiner Frische zu tun, grundsätzlich von Parasiten befallen sein, die nur durch Kochen abgetötet werden. Auf den Webseiten von Fischern liest man gelegentlich, dass man diese Parasiten auch dadurch eliminieren kann, dass man den Fisch (am besten 24 Stunden lang) einfriert. Nur dann ist er natürlich nicht mehr in der gleichen Art frisch... Eine akribische Diskussion des Themas findet sich auch in dem Japanischen Gourmet-Comic von Tetsu Kariya und Akira Hanasaki: *Oishinbo: Fish, Sushi & Sashimi*. San Francisco: VIZ Media, 2009 [Japanische Originalausgabe: Tokyo: Shogakukan, 2005].



Ein Fugumenu im Restaurant *Fukuda* in Fukuoka beginnt mit dünnen Scheiben vom Filet, die auf einer Platte in Form einer Chrysanthe ausgelegt sind. Dazu werden Ponzusauce, Momiji oroshi und Schnittknoblauch gereicht. (4/2013)



Das Fleisch vom Felchen ist etwas dunkler und rauer als das des Tigerfugu, hat aber auch ein deutlich markanteres Aroma.



So viel Ehre wird der Flosse eines kleinen Süßwasserfisches gewöhnlich nicht zuteil: getrocknet, gegrillt und in Sake eingelegt.

Vorbereitung Flossensake (Backzeit 20, Ziehzeit 60 Minuten)

- 1 | Felchenflossen in dem 220 °C heißen Ofen 20 Minuten lang garen bis sie braun und trocken sind.
- 2 | Wenn möglich, etwa mit Hilfe einer Pinzette, über der offenen Gasflamme leicht anschwärzen (normalerweise sollten die Flossen dabei an den Rändern sofort Feuer fangen).
- 3 | Flossen noch heiß in 150 ml Sake geben und bis zum Servieren ziehen lassen, wenigstens 1 Stunde.

Zubereitung Sashimi

- 1 | Die für das Sashimi bereitgestellten Felchen-Stücke in Form einer Chrysanthe auf einer Platte auslegen.
- 2 | Ponzusauce, Momiji oroshi, 2 EL Schnittlauch, zwei Limettenviertel und die Frühlingszwiebel separat dazu reichen.
Die Tischgenossen aromatisieren die Ponzusauce nach Belieben mit dem scharfen Momiji oroshi, mit Schnittlauch und Limette. Dann rollen sie ein Stück Frühlingszwiebel in ein Stück Fisch ein, dippen es in die Sauce und spüren den Nervenkitzel auf der Zunge.

Zubereitung Flossensake

- 1 | Den Sake mit den Flossen im Wasserbad erwärmen.
- 2 | Auf zwei Tassen verteilen und warm servieren.
Dieser Flossensake passt meiner Meinung nach besonders gut zum Sashimi, kann aber auch zu einem anderen Moment gereicht werden.



Ebenfalls ein Must in jedem Fugumenu: der *Hoto poto*. Zu den Zutaten gehören Chinakohl, Lauch, Shiitake, Chrysanthemen-Blätter, Karotte, Tofu, Reismudeln und vorgekochte Stücke vom Fugu.

Zubereitung Chawanmushi (Garzeit 18 Minuten)

- 1 | Ei gut verquirlen und mit 150 ml Dashibrühe sowie einer kleinen Prise Salz und einer kleinen Prise Zucker vermischen.
- 2 | 50 g von dem beiseite gestellten Felchenfilet kurz blanchieren und auf zwei feuerfeste Schüsselchen verteilen.
- 3 | Die Eier-Dashi-Mischung darüber gießen und warten bis sich der Schaum gelegt hat.
- 4 | Förmchen mit Deckel oder Aluminiumfolie abdecken und 18 Minuten im Dampf garen. Mit etwas Schnittlauch bestreuen und lauwarm servieren.

Man braucht für das Dampfgaren des Chawanmushi nicht unbedingt einen speziellen Topf oder einen Korb. Man kann zum Beispiel etwas Wasser in einem Wok mit flachem Boden erhitzen, die Schälchen hineinstellen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Wer es besonders perfekt machen möchte, kann die Schälchen auf kleine Unterlagen stellen – so dass sie nicht direkt mit dem heißen Wasser in Berührung kommen.



Chawanmushi ist ein Klassiker der japanischen Küche, der in zahllosen Varianten zubereitet und meist als Vorspeise serviert wird.

Zubereitung Hot pot (Garzeit 11 Minuten)

- 1 | Den Fischesud bei Tisch zum köcheln bringen, Hühnerfleisch und Shiitake begeben und 5 Minuten garen.
- 2 | Nudeln begeben und 3 Minuten garen, Chinakohl, Lauch und Tofu begeben und nochmals 3 Minuten garen (das Gemüse soll noch etwas Biss haben).



Der Hot pot hat, dank der ausgekochten Karkassen vom Felchen, ein kräftigeres Aroma als sein Vorbild im Fugumenu.



Zum Abschluss wird die Flüssigkeit des Hot pots in ein nahrhaftes und äußerst befriedigendes Reiscongee mit Ei (*Fuguzosui*) verwandelt. Im Restaurant *Fukuda* geschieht das direkt bei Tisch.



Das Congee ist ein freundlicher Abschluss des Menus – hocharomatisch, sättigend und beruhigend zugleich.

Drei Arten von Congee | In Japan unterscheidet man offenbar zwischen drei verschiedenen Congee-Zubereitungen. *Okayu* wird aus ungekochtem Reis gemacht und ist generell ziemlich dickflüssig. *Ojiya* wird aus vorgekochtem, kaltem Reis (vom Vortag gemacht), der ungewaschen mit Flüssigkeit verdünnt und zu einem Brei verkocht wird. *Zosui* wird wie *Ojiya* gemacht – bloß wird der Reis zuvor gewaschen, was zu einem weniger stärkehaltigen Ergebnis führt. Technisch gesehen bereite ich hier *Ojiya* zu.

3 | Fleisch und Gemüse auf zwei Schalen verteilen und mit etwas Sud begießen.

In Japan aromatisiert man diesen Hot pot gerne mit etwas größeren Blättern der Salatbrysanthe (Shungiku). Dieses Gemüse ist indes im Westen nur selten zu bekommen.

Zubereitung Reiscongee

1 | Die vom Hot pot übrig gebliebene Flüssigkeit mit etwas Ponzosauce abschmecken, mit dem am Vortag gekochten Reis vermischen und zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten lang köcheln bis alles eine breiartige Konsistenz hat.

2 | Wenn nötig etwas von der übrig gebliebenen Dashibrühe zugeben. Die restlichen Filetstücke vom Fisch einrühren und 2 Minuten garen.

2 | Ei über eine Gabel in den Reis laufen lassen, Frühlingszwiebeln begeben, kurz umrühren und servieren. Wie flüssig oder fest man den Brei werden lässt, hängt von den eigenen Vorlieben ab – in Japan wird das Congee eher flüssig serviert.

Wahrscheinlich schwimmen in der Flüssigkeit auch noch ein paar Nudel- und Gemüse-Stücke vom Hot pot. Mich stört das nicht, Puristen aber geben die Brühe schnell durch ein Sieb.

Als Begleitgetränk zu diesem Menu ist Sake (auch ohne Flossen) zweifellos die erste Wahl. Nur welcher Sake? Die Unterschiede sind da fast so groß wie beim Wein. Im Zweifelsfall passt auch ein leichtes Bier ganz gut.