



Kalmar an sich – brät man das Fleisch nicht zu lang, bleibt es zart und feucht. (5/2013)

IKA SUGATAYAKI

Kurzgebratener Kalmar an einer Sauce aus seinen eigenen Eingeweiden

In Yobuko, einem kleinem Fischerdorf im Nordwesten der süd-japanischen Insel Kyūshū dreht sich alles um den Kalmar (auf Japanisch *Ika*), der auf Farmen in der vorgelagerten Bucht gezüchtet wird. In den Restaurants am Hafen bekommt man Ika vor allem als sogenanntes Live-Sashimi (*Ikizukuri*), sprich man isst das Tier (in diesem Fall *Aori ika*) während es noch lebt. So frisch ist Kalmar in Europa nicht zu bekommen. Auch meinem Rezept aber eignet eine experimentierfreudige Note, die es zumindest deutlich über die frittierten Ringe erhebt, in Form derer Kalmar bei uns am häufigsten auf den Tisch kommt.

Die Inspiration zu diesem Rezept habe ich allerdings nicht in Yobuko bekommen, sondern im Restaurant *Hattori* beim Bahnhof Harajuku nördlich von Shibuya in Tokyo. Das fensterlose und trotzdem sehr gemütliche Lokal liegt im vierten Stock eines Geschäftshauses und ist auf Spezialitäten von der Insel Niijima spezialisiert, zum Beispiel auf *Kusaya*, einen fermentierten Fisch. Als Hauptspeise wurde mir ein gegrillter Kalmar (*Ika sugatayaki*) serviert, dazu ein paar Kleckser einer salzigen und etwas bitteren, braunen Sauce mit markantem Lebergeschmack respektive dem Aroma von Sardellen aus



Im Reich des Kalmars | «Das Fischerdorf Yobuko im Nordwesten der süd-japanischen Insel Kyūshū ist berühmt für seine Kalmare, die hier alle denkbaren Verarbeitungsprozesse durchlaufen, in den Restaurants bei lebendigem Leib verzehrt werden, und auch sonst manche Erfahrung machen, die uns Menschen zum Glück erspart bleibt. Zum Beispiel werden sie...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 15. April 2013.



Das Vorbild aus dem Restaurant **Hattori** in Tokyo. (4/2013)



Die Innereien werden vor der weiteren Verwendung sauber abgespült. Entfernt man den mit einer trüben Flüssigkeit gefüllten Blinddarm und die Kiemen, wird die Sauce deutlich weniger bitter.



Die aus den Innereien gewonnene Sauce hat eine bräunlich-schwarze Farbe und ein intensives Aroma mit Noten von eingelegtem Fisch und von Leber.

FÜR 2 PERSONEN

- 1 Kalmar (zum Beispiel ein Europäischer Kalmar) von ca. 400 g
- 1 EL Erdnussöl für die Sauce
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Etwas Salz
- 2 EL Sake
- 2 EL Weißwein
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Mirin
- 2 EL Wasser
- 1 EL Bratfett für den Kalmar

der Dose. Ich erfuhr, dass diese Sauce aus den Eingeweiden des Tiers gemacht wird und fand das interessant.

Das nachfolgende Rezept, ich nenne es gerne *Kalmar an sich*, stellt den Versuch dar, diese Speise mit einem europäischen Kalmar zu reproduzieren. Ich habe mich bei der Rekonstruktion natürlich gefragt, welche Teile aus dem reichen Innenleben des Tiers für die Sauce verwendet wurden. Beim ersten Versuch habe ich, geleitet von der Überzeugung «tout est bon dans le cochon», einfach alles sauber abgespült und verarbeitet. Das Resultat hatte ein wunderbares Aroma, salzig, mit eben jenen tiefen Noten von eingelegtem Fisch und von Leber, die mir in Tokyo so sehr gefallen haben. Allerdings war die Sauce auch ein wenig bitter. Bei den weiteren Versuchen habe ich weder die Kiemen verarbeitet, noch den dünnen, mit einer trüben Flüssigkeit gefüllten Blinddarm (das *Caecum*). Im Gegenzug habe ich jetzt auch die Augenpartie beigegeben, die ebenfalls eine Art Tinte enthält. Die Sauce war so weniger bitter. Man könnte Bedenken haben, die Eingeweide eines Meerstieres zu essen. Tatsächlich würde ich nie ein Sauce aus Thunfischleber zubereiten. Die meisten Kalmare aber stehen eher am Anfang der Nahrungskette, wachsen schnell und leben so kurz nur, dass ihre Organe nur wenig Zeit haben, Giftstoffe aus der Umgebung einzulagern.

Ika sugatayaki bedeutet wörtlich «gegrillter Kalmar», gleichwohl brate ich das Tier im Rezept in der Pfanne an, steht doch ein Grill in den meisten Küchen nicht zur Verfügung. Aber natürlich schmeckt der Kalmar noch feiner, wenn er auf einem Grillfeuer zubereitet wird. Auch hier braucht es allerdings eine starke Glut, damit das schnelle Braten gelingt. Ist die Hitze zu gering, tritt Flüssigkeit aus dem Körper aus und das Fleisch wird zäh.

Zubereitung (Kochzeit 15 Minuten)

1 | Kalmar sorgfältig ausnehmen, Kopf parieren, alle Teile gut abspülen und trocken tupfen. *Hat man eine starke Hitzequelle zur Verfügung, kann man den Körper-Tubus im Ganzen braten – sonst schneidet man ihn besser auf.*

2 | Innereien sorgfältig abspülen, eventuell Kiemen und Blinddarm (*Caecum*) entfernen. Innereien etwas auseinanderzupfen.

3 | Erdnussöl in einem Pfännchen erwärmen, Zwiebel und Knoblauch mit einer Prise Salz darin andünsten.

4 | Innereien beigegeben, den Tintensack ein wenig anstecken, 3 Minuten auf nicht zu hoher Flamme dünsten.

5 | Sake, Weißwein, Sojasauce, Reissessig, Mirin und 2 EL Wasser beigegeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und knapp 10 Minuten köcheln lassen.

6 | Topf vom Feuer ziehen, etwas abkühlen lassen, im Mixer pürieren und die Masse dann durch ein feines Sieb streichen.

7 | Fett in eine Bratpfanne geben, die hohe Temperaturen erträgt, stark erhitzen. Kalmar (Tubus und Kopfteil mit Tentakeln) 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Sauce erwärmen, Kalmar auf eine Platte oder ein Holzbrett drapieren, etwas Sauce darüber träufeln.