

RALPH SCHELLING

FRISCH MIT FISCH

Der spanische Tapas-Klassiker Escabeche – mit einheimischem Egli, sonnigem Gemüse und genau der richtigen Dosis erfrischender Säure.

Foto: Daniel Valance

Es war brütend heiss, und ich verstand nur Bahnhof. Ein Gastro-Stipendium hatte mich nach Spanien geführt, die erste Station war Madrid. Da sass ich an meinem ersten freien Abend in einer Bar und machte, was tout Madrid um diese Zeit tut: Tapas essen. Noch konnte ich kaum ein Wort Spanisch, aber mein Gaumen verstand sofort. Es war Liebe auf den ersten Biss.

Zur grossen Auswahl der spanischen Häppchen gehört Escabeche, Fisch in saurer Marinade. Ein typisches Gericht für südliche Gefilde – je nach Land und Vorliebe wird das Gericht auch mit Kaninchen oder Muscheln hergestellt. Die Säure macht natürlich Sinn, denn sie konserviert das Gericht trotz der Hitze. Doch hin und wieder erinnerte es mich dann doch etwas zu sehr an sauren Hering. Für meine Escabeche-Version verwende ich deshalb viel weniger Essig, denn der Fisch wird ja noch lauwarm und frisch genossen.

Hat man hingegen viel Fisch vorrätig, kann man durchaus mein Rezept mit etwas mehr Essig und Öl zubereiten und den Fisch mit der Marinade bedeckt im Kühlschrank einige Tage aufbewahren. Escabeche wird sogar noch schmackhafter, weil die Aromen länger einziehen. Achtung: Der Fisch gart auch im Kühlschrank weiter, da der Essig in der Marinade das Fischprotein denaturieren lässt. Es reicht also, den Fisch zuvor nur leicht anzubraten.

Der Spitzenkoch

Ralph Schelling lebt in Zürich und ist Private Chef mit einer Spürnase für kulinarische Highlights. Ob auf Reisen ins Ausland oder in den Thurgau, in den Wald oder in die Wüste: Er ist für annabelle unterwegs in Gourmet-Mission und bringt Rezepte heim, die er lustvoll neu inszeniert.

Verfolgen Sie Ralph Schellings Abenteuer:
annabelle.ch/ralphschelling
Instagram: ralph.schelling

Meine Tipps

- Escabeche schmeckt lauwarm am besten.
- Perfekt dosiert: Den Fisch mithilfe eines Teesiebs mit Maizena bestäuben.
- Bei grösseren Fischen Einschnitte in der Haut machen, das hilft beim Garen und lässt die Marinade besser einziehen.
- Das Rezept eignet sich auch für Jakobsmuscheln, Crevetten und Kaninchen.
- Die überschüssige Marinade kann als Salatsauce verwendet werden. Einfach etwas mehr Essig oder Zitronensaft dazugeben. Passt gut zu Fenchelsalat.



Redaktion: Evelyne Emmisberger; Porträt: Joan Minder

Sommer auf dem Teller: Lauwarme Escabeche mit Fenchelsalat.
Platte von Astierdevillatte.com

ESCABECHE VON EGLI

Vorspeise für 4 Personen

- 1 Fenchel
- 1 Schalotte
- 1 roter Peperone
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Safranfäden
- 1 TL rosa Pfeffer, grob zerstoßen
- 1 dl Olivenöl
- 3 dl Gemüsebouillon
- 3 EL Sherryessig
- Salz, Pfeffer
- 2 Egli, ganz, oder 4 Eglifilets mit Haut
- 1 TL Maizena

Für die Escabeche-Marinade die Hälfte des Fenchels sowie Schalotte, Peperone, Karotte und Tomate rüsten und in feine Stücke schneiden. Knoblauchzehen nicht schälen, nur anpressen.

Alles zusammen mit Lorbeer, Safran, rosa Pfeffer in $\frac{2}{3}$ des Olivenöls andünsten. Bouillon und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 8 Minuten köcheln lassen.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite mit Maizena bestäuben. Im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je rund 3 Minuten knusprig braten; Filets nur auf der Hautseite rund 3 Minuten braten, das Fleisch gart dann im heissen Sud nach. Fisch in die heisse Escabeche-Marinade einlegen, 5 Minuten darin ziehen lassen und lauwarm abkühlen lassen. Den restlichen Fenchel fein hobeln, mit etwas Marinade und Fenchelkraut würzen und zum Fisch servieren.

Dazu passt knuspriges Brot.