

ORIGINAL

MAGAZIN. ZEIT FÜR LEBENSKULTUR

DAS WAR NOCH NICHT ALLES

Weitererzählen. Weitergeben.



F(r)isch am Tisch

„Aber Fischerl am Grund, gib guat acht, gib guat acht.

Sonst landst in da Pfann heit auf d’Nacht.“ (Hubert von Goisern)

Von Jürgen Schmücking

Es ist nicht lange her, da musste ein österreichischer Fischzüchter, und zwar einer der richtig guten, Insolvenz anmelden. Gründe für die Pleite wurden einige angegeben, einer der wichtigsten ist aber, dass es nachhaltig produzierter Frischfisch in Österreich nicht leicht hat. Zu groß ist der Druck von Fischstäbchen, Polardorsch und Co., zu gering die Wertschätzung der Konsumentinnen und Konsumenten. Noch. Es gibt nämlich Projekte, die Hoffnung machen. Hier zwei Frischfisch-Hotspots, die es in sich haben. Im kühlen Norden des Waldviertels der eine, an den eiskalten Seen des Salzkammerguts der andere.



Der Karpfen vom Walde



Zuerst wird das Wasser ausgelassen, dann werden die Netze zusammengezogen

Fischers Fritze fangt frische Bio-Fische

Beginnen wir im Waldviertel. Mein Vater ist leidenschaftlicher Angler. Ich bin mit dem Weihnachtskarpfen (meist blau) aufgewachsen. Immer wieder hat er mich zum Angeln mitgenommen, und das Karpfenfischen hat mich begeistert. Dieser faszinierende Wechsel in Sekundenbruchteilen von langem, kontemplativem Sitzen und Warten zum plötzlichen Adrenalinschub und dem kraftvollen Drill. Von wegen „Friedfisch“, dachte ich damals. Der Karpfen ist ein Kämpfer ersten Ranges, und das hat mich tief beeindruckt. Weniger beeindruckt hat mich, was danach auf die Teller kam. Ich erinnere mich an weiches, labbriges Fleisch mit einem unangenehm muffigen Ton. Dass das Ganze auch einen Namen hat, wusste ich damals noch nicht: „letteln“, „mooseln“ oder auf gut Österreichisch „grundeln“. Wir hatten keinen guten Start, der Karpfen und ich. Es musste also was geschehen, um die Reputation des Karpfens wiederherzustellen. Um dieses Ziel zu erreichen, hat sich in der Karpfenzucht vieles verändert. Genau genommen ist dabei kein Stein auf dem anderen geblieben, und es ist vor allem den Waldviertler Bio-Land- und Teichwirten zu verdanken, dass es Richtlinien für die biologische Karpfenzucht gibt. Die Qualität der Fische hat von diesen Anstrengungen enorm profitiert.

Nehmen wir den Fettgehalt als Beispiel. Von seiner Natur her ist der Karpfen nämlich alles andere als ein fetter Fisch. Es ist eine Folge intensiver Zucht und der Fütterung von Mais, dass er viel zu schnell wächst und das Fleisch tranig wird. „Waldviertler Bio-Karpfen ernähren sich in erster Linie von Kleinlebewesen, die zur natürlichen Fauna der Teiche gehören. Zusätzlich bekommen sie Bio-Getreide und Ölsamen-Presslinge aus Sonnenblumenkernen und Nüssen. Dadurch erreicht der Karpfen Fettwerte, die denen der Forelle recht ähnlich sind, und auch der Anteil der hochgelobten Omega-3-Fettsäuren kann sich sehen lassen. „Weitere Eckpfeiler für eine gute Qualität sind kaltes und kristallklares Wasser, viel Bewegungsfreiheit durch entsprechend geringe Besatzdichte und eine beispielhafte Frische, die dadurch erreicht wird, dass die Fische unmittelbar nach dem Abfischen sofort frisch filetiert oder im Ganzen fangfrisch in den Verkauf gelangen“, sagt Mag. Martina Hörmer, die Geschäftsführerin von Ja! Natürlich. Das Ergebnis ist erstaunlich. Die größeren unter den Waldviertler Bio-Karpfen sind richtige Prügel mit zwar weichem, aber bissfestem Fleisch und einem zart nussigen Aroma.

Wenn es Herbst wird im Waldviertel und die ersten Nebelschwaden über den Teichen lie-



Noch frischer geht es nicht. Saibling aus dem Hallstätter See

Das Abfischen ist eine alte Methode, bei der praktisch das Wasser aus dem Teich abgelassen wird.



gen, beginnt im Norden der Region die Abfischsaison. Mit diesem traditionellen Verfahren holen die Waldviertler Fischzüchter schonend ihre „Ernte“ aus dem Teich.

Das Abfischen ist eine alte Methode, bei der praktisch das Wasser aus dem Teich abgelassen wird. Dadurch sinkt der Wasserspiegel und grimmig aussehende (meist) Männer in Gummi-Latzhosen oder zumindest hüft-hohen Stiefeln waten durch das Wasser und ziehen lange Netze hinter sich her. Sie schließen ihre Netzschleife, und die Fische, Karpfen von unterschiedlicher Größe und unterschiedlichen Alters, werden an Land gezogen. Karpfenzucht ist übrigens keine Monokultur, wie gerne behauptet wird. Die Karpfen teilen sich ihr Bio-Biotop oft mit Schleien (die oft auch als Beifang beim Abfischen in den Netzen landen), Zandern und Hechten.

Dem „Karpfen blau“, einem der traditionsreichsten Weihnachtsrezepte, steht eigentlich nichts im Weg. Es kann aber genauso gut auch gebackenes Karpfenfilet, Karpfengulasch oder sauer mariniertes Karpfen sein. Die Einsatzmöglichkeiten sind enorm. Eine Freude für Innereien-Freunde ist natürlich auch die Karpfenbeuschelsuppe, ein uraltes Rezept aus der Wiener Beisküche.

Die kapitalen Burschen (beziehungsweise deren Filets) aus dem Bruneiteich, dem

Gebhartsteich oder den Bio-Teichen der Familien Romann und Schmalzbauer in Wetzles sind im Herbst in den Filialen von BILLA und Merkur als Bio-Karpfen von Ja! Natürlich erhältlich.

Der wahre Schatz vom Toplitzsee

Orts- und Szenenwechsel. Wir blicken in die Mitte des Landes, ins Salzkammergut. Die Landschaft ist deutlich alpiner, die Seen tiefer, und was den Fischern hier ins Netz geht, sind flinke Räuber. Eigentlich hätten wir mit den Wildfang-Fischen vom Ausseerland beginnen müssen, denn ungefähr zur gleichen Zeit, wenn die Waldviertler die Abfischsaison beginnen, ihre hohen Stiefel auspacken und die Stöpsel aus den Teichen ziehen, ziehen die Fischer am Grundlsee und am Hallstätter See ihre letzten Runden. Ende Oktober fahren die Zillen und Plätten das letzte Mal aus ihren Bootshäusern. Ein letztes Mal werden die Netze ausgelegt, ein letztes Mal werden damit Reinanken, Forellen und Saiblinge aus den Seen gefischt, danach kehrt Ruhe ein am See. Und im See. Die Bestände haben Zeit, sich zu erholen. Im Gegensatz zur Aquakultur werden die Wildfang-Fische nämlich weder gezüchtet, noch gefüttert. Sie vermehren sich auf natürliche Weise, bewegen sich, wie sie es von ihren Fisch-Eltern lernen (und haben unendlich viel Freiraum dabei) und fressen, was der See ihnen bietet. Das Projekt Wildfang ist



„Wildfang ist Fisch in seiner ursprünglichsten Form, der völlig naturbelassen in unseren kristallklaren Seen heranwächst.“

Früh morgens fahren die Fischmeister auf den See hinaus und platzieren ihre Netze

eine Initiative der Österreichischen Bundesforste, die an den genannten Seen über die Fischrechte verfügen. „Wildfang ist Fisch in seiner ursprünglichsten Form, der völlig naturbelassen in unseren kristallklaren Seen heranwächst“, meint dazu Georg Schöppl, der Vorstand der Österreichischen Bundesforste. Damit ist eigentlich alles gesagt. Die Befischung erfolgt nachhaltig, weil penibel darauf geachtet wird, dass nur so viel dem See entnommen wird, dass die Bestände nicht gefährdet sind. Über Fütterung und die (berechtigten) Kritik, dass für Salmoniden aus

Aquakulturen Unmengen an konventionellem Fischmehl als Aufzuchtfutter benötigt werden, braucht man sich hier keine Gedanken zu machen. Insgesamt nur zwölf Fischarten sind in den eiskalten Salzkammergut-Seen von Natur aus heimisch. Zu den häufigsten zählen Reinanken, Saiblinge, See- oder Bachforellen, aber auch Hechte, Aitel oder Äschen kommen vor. In den glasklaren Bundesforste-Seen reifen sie ohne Einflussnahme auf Ernährung, Fortpflanzung, Verhalten oder Wachstum heran. So lebt die Hallstatt-Reinanke, eine nur im Hallstätter

See vorkommende Maränenart, in Tiefen bis zu 20 Metern und ernährt sich ausschließlich vom reichen Planktonangebot. Der prächtige Grundsee-Saibling, dessen rosa Fleisch ihn unverwechselbar und zu einem der begehrtesten Süßwasserfische macht, fühlt sich hingegen im namensgebenden Grundsee oder im Toplitzsee wohl.

Wer sich verantwortungsbewusst mit heimischem Fisch auseinandersetzt, wird – kulinarisch gesehen – sein blaues Wunder erleben. Die Qualität – egal, ob Bio-Karpfen aus

dem Waldviertel oder WILDFANG-Reinanken aus dem Salzkammergut – unserer Fische ist außerordentlich. Sie bieten allerdings deutlich mehr als nur geräucherte oder scharf angebratene Filets. Christoph Fink, der gro-

ße Experimentator am Herd der schwedischen Botschaft und sein Kumpel (in Kürze auch Kompagnon) Christian Mezera haben am Ufer des Hallstättersees gezeigt, dass Nose to Tail auch beim Fisch möglich ist.

Die Karkassen wanderten in den Fond, die Flossen wurden sauer mariniert und die (Saiblings-) Köpfe frittiert. Das war mit Abstand die größte Überraschung. Deshalb hier das Rezept dazu. ■



Frittierte Saiblingsköpfe

Von Christoph Fink und Christian Mezera

Fischköpfe
Rapsöl
Salz

Frittierte Saiblingsköpfe? Echt jetzt?! Ja. Echt. Frittierter Kopf vom Fisch (man kann genauso gut Reinanken, Forellen, Schleien oder sogar Felchen nehmen).

Die Filets wanderten davor in die Pfanne oder die Räucherammer, der Kopf bleibt meist übrig. Im günstigsten Fall wandert er als Geschmacksgeber in den Fischfond oder die Fischsuppe. Allerdings kommt er beim Servieren auch meist wieder raus. Das muss nicht sein. Der Kopf kann der Hammer sein. Und die Zubereitung ist denkbar einfach.

Zuerst müssen beim Fischkopf die Kiemen herausgeschnitten werden. Sie schmecken bitter und sind nicht wirklich genießbar. Am besten mit einer spitzen Küchenschere. Dann die Köpfe waschen (gut waschen), abtrocknen, etwas einfetten und mit Mehl anstauben.

Dann einfach in Rapsöl ausbacken. Das Öl darf dafür nicht zu heiß sein. 150° ist quasi die Obergrenze, dafür langsam. 15 bis 20 Minuten. Die Dauer ist essenziell für Geschmack und Konsistenz.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.



Christian Mezera (links) und Christoph Fink (rechts) von EINS UND EINS DELUX.

Fotos Jürgen Schmücking