

Magazin



Fisch zubereitet



Die Teichwirtschaft gehört zur Oberpfalz. Und die Weidenerin **Waltraud Witteler** – bereits bekannt als **Wildkräuter-Expertin und Köchin** – liebt ihre Heimat Oberpfalz. Da versteht es sich fast von selbst, dass sie sich jetzt auch einmal des Themas **Fisch in allen Facetten** annimmt. Eine kleine Kostprobe gefällig? Serviert wird Zander-Saltimbocca.

Bild: Romy Maderer



Für das Zander-Saltimbocca die Schinkenscheiben ausbreiten, die Filet-Tranchen mit der Hautseite darauflegen. Auf die Fleischseite ein Salbeiblatt legen und zu einem Päckchen packen.

Bild: Romy Maderer

Ein Hoch auf den Fisch

Die Weidenerin Waltraud Witteler – bekannt für Wildkräuter- und Pilz-Kochkunst – ist auf den Fisch gekommen. Freunde und Bekannte ließen einfach nicht locker. Und da Waltraud Witteler ihre Oberpfälzer Heimat liebt und die Fischzucht ein wichtiger Teil davon ist, widmet sie sich nun traditionellen Rezepten und neuen Kreationen. Eine Kostprobe.

Von Christa Vogl

Forelle Müllerin Art. Forelle geräuchert. Karpfen blau. Karpfen gebacken. Fischburger: So wird Fisch in der Oberpfalz auf vielen Speisekarten der Wirtshäuser angeboten. Und so bereiten ihn auch viele Fischliebhaber in der eigenen Küche zu. Aber was ist mit Hechtklößchen auf Kartoffelmousse? Saibling im Salzmantel mit Fenchel-Risotto? Warme Karpfenterrine auf Mangoldbett? Oberpfalz-Bouillabaisse? Zander-Saltimbocca? Diese Gerichte lassen zwar eher an Sterne-Küche mit Gourmet-Rezepten denken. Trotzdem haben sie allesamt die Aufnahme in das Kochbuch „Die besten Fischrezepte aus der Oberpfalz“ von Waltraud Witteler geschafft.

Die Autorin ist keine Unbekannte, ganz im Gegenteil: Waltraud Witteler aus Weiden ist Deutschlands bekannteste Wildkräuter-Köchin, Botschafterin der Oberpfalz und vielen Menschen auch noch gut in Erinnerung als Gewinnerin der „Küchenschlacht“ im ZDF.

Heimat-Liebe

Wie sie auf den Fisch gekommen ist? „Ich habe schon immer gern gekocht“, verrät die 77-Jährige, die bereits verschiedene Bücher über Wildkräuter und Pilze verfasst hat. Aber letztendlich seien es Freunde und gute Bekannte gewesen, so erzählt sie rückblickend, die sie auf das Thema Fisch aufmerksam gemacht hätten. „Und da ich ein Oberpfälzer Gewächs



bin und ich meine Heimat liebe, wurde aus dem neuen Buch eine Hommage an die Oberpfalz, deren Fische so vielfältig sind wie ihre Landschaften.“

So überrascht es nicht weiter, dass das „Fisch-Land Oberpfalz“ auf jeder Seite des reich bebilderten Kochwerks im Vordergrund steht: In neun Stationen – darunter der Hirschwald, das

Stiftland, die Haide-naab, der Oberpfälzer Wald, Weiden, das Oberpfälzer Seenland – wird es von der Köchin bereitet und mit abwechslungsreichen Geschichten rund um den Fisch in Szene gesetzt. Das Ergebnis: eine Kombination aus „aufgefrischten“ traditionellen Rezepten, wie „Karpfen gebacken, fränkische Art“, „Räuchern von Forelle, Saibling

& Co“, „Hecht sanft geschmort“ und modernen, von ihr selbst kreierten Kompositionen.

Sie geben den in der Oberpfalz vorkommenden Fischarten eine Bühne und reichen vom „Saiblingstatar auf Schwarzwertich-Carpaccio“ über „Oberpfälzer Kaviar liebt Oberpfälzer Kartoffel“ bis hin zu „Hechtkraut: König Ludwigs Leibgericht“ oder „Lachsforelle auf Wildreis mit Kornelkirnschen-Sauce“.

Wer nun beim Klang dieser Rezeptbeschreibungen befürchtet, dass die Zubereitungsart vielleicht doch eher für berufsmäßige Köche geeignet ist, dem nimmt Waltraud Witteler diese Angst: „Natürlich können sich aus diesem Buch auch Profiköche Anregungen holen. Aber vor allem will ich mit den Rezepten Menschen ansprechen, die einfach gerne kochen.“ Und entsprechend seien sie konzipiert. „Es sind leichte Rezepte“, sagt die Autorin.

Traditionelle Rezepte abgewandelt

Und erdacht sind sie für ein breitgefächertes Publikum: für Menschen, die Fischgerichten eher kritisch gegenüberstehen. „Es gibt so viele, die sagen: Einen Karpfen mag ich nicht“, weiß Witteler. Und deshalb habe sie die traditionellen Rezepte oft etwas abgewandelt, ein bisschen neu kreiert. Nicht zuletzt in der Hoffnung, damit den einen oder anderen Fisch-Skeptiker zum Fisch-Liebhaber zu machen. Dann natürlich auch für Menschen, die sich dafür interessie-

Rezept für Zander-Saltimbocca

■ Zutaten:

4 küchenfertige Zanderfilets, nicht allzu groß, zusammen 600 bis 700 Gramm

8 Scheiben San-Daniele-Schinken (alternativ Serrano- oder Parmaschinken)

2 Zweige Salbei

1 Esslöffel Olivenöl

3 bis 4 Esslöffel Butter

250 Gramm Öhrchen-Nudeln (Orecchiette) oder andere Pasta

Salz

■ Zubereitung:

Die Zanderfilets unter fließendem Wasser abwaschen und trockentupfen. In acht Tranchen schneiden. Die Schinkenscheiben ausbreiten, die Fischtranchen mit der Hautseite darauflegen. Auf die Fleischseite ein Salbeiblatt legen und mit dem Schinken zu einem Päckchen packen. Das Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Sobald das Wasser kocht, die Nudeln einlegen und al dente kochen.

In einer Pfanne das Olivenöl mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Fischpäckchen einlegen. Zuerst mit der Hautseite nach unten sechs bis sieben Minuten bei mittlerer Hitze braten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die restliche Butter aufschäumen und mit drei oder vier Salbeiblättern aromatisieren. Die Fischfilets wenden und noch drei Minuten braten. Die Nudeln abseihen und in der Salzeibutter schwenken. Die Salbeiblätter aus der Butter sollten nicht mitgegessen werden. Die zwei Blätter im Fischpäckchen sind genug. „Zu viel Salbei ist ungesund“, erklärt Waltraud Witteler.



Wer mag, gibt Knoblauch in die Pfanne.

Bild: Romy Maderer



Die Fischpäckchen zuerst mit der Hautseite nach unten sechs bis sieben Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Bild: Romy Maderer



Die Orecchiette werden in der Salzeibutter geschwenkt.

Bild: Romy Maderer



Zander-Saltimbocca mit Pasta. Guten Appetit!

Bild: Romy Maderer

ren, auf welche Art denn eine Koch-Expertin bestimmte Fischgerichte zubereitet. Frei nach dem Motto: „Wie macht das denn eigentlich die Witteler?“ Und schließlich für alle Hobbyköche und Hobbyköchinnen, die als Ergänzung der traditionellen Rezepte, die sie bereits in ihrem Fundus haben, neue Anregungen suchen.

Herbe Schönheit der Oberpfalz

Zwischen den eigentlichen Rezepten, den dazugehörigen Geschichten mit viel Lokalkolorit und den Fotos, die neben den Fischen auch die herbe Schönheit der Oberpfalz zeigen, ist immer auch wieder Platz für Waltraud Wittelers persönliche Tipps rund um das Thema Fisch.

Einen von ihnen möchte Waltraud Witteler den Lesern ausdrücklich ans Herz legen: „Neben der richtigen Gewichtung der Zutaten ist vor allem die Qualität der Zutaten ausschlaggebend: Immer das nehmen, was zur Zeit wächst, was zur Zeit seinen besten Reifegrad hat, was zur Zeit am frischesten ist. So schmeckt es am besten.“

Und übertragen auf den Einkauf von Fisch bedeute dies, frischen Fisch am besten direkt vom Teichwirt oder von einem regionalen Fischhändler zu kaufen. Schwierig sei das nicht, ist Witteler überzeugt: „Man muss sich halt umschaun!“

Bild: Romy Maderer

Waltraud Wittelers Tipps für Fisch

- › Fisch muss frisch sein. Er darf nicht nach Fisch riechen.
- › Fisch möglichst regional kaufen.
- › Hygiene und Sauberkeit bei der Zubereitung beachten.
- › Nicht zu lange und zu scharf braten.
- › Gegarten Fisch möglichst nicht mehr aufwärmen, lieber kalt verzehren.
- › Die Hauptzutat „Liebe“ bei der Zubereitung nicht vergessen.