

CATCH & COOK

(STACHEL-) RITTERLICHES ESSEN

Gerade unter jungen Angler, die mit Kunstködern losziehen, gehört der Barsch ja oft zu den Lieblingsfischen. Meistens dürfen diese Exemplare nach dem Fang wieder schwimmen. Ältere Angler wissen aber, dass es sich sehr wohl lohnt, Barsche mitzunehmen, denn sie schmecken wunderbar. Ruben Emme, der für uns in AM HAKEN 1/2015 schon ein formidables Flunder-Rezept kreierte, zeigt uns nun, wie der nicht zurückgesetzte Barsch am besten schmeckt.



ZUBEREITUNG:

Barsch ausnehmen und aus der Haut lösen. Danach den Kopf sowie die Flossen entfernen und gründlich waschen. Das Fleisch anschließend trocken tupfen. Nun die Filets von der Mittelgräte lösen. Da ich aber kein großer Filetiermeister bin, belasse beide ich Filets zusammen mit der Mittelgräte (siehe unten „Aus der Pelle geschält“).

Als Nächstes gießen wir das Öl in eine kleine Schüssel und geben Paprika, Chili, Salz, Pfeffer und Kräuter dazu und verrühren alles zu einer gleichmäßigen Marinade.

Die Filets nun von allen Seiten großzügig mit der Marinade bepinseln und in Alufolie verpacken. Das Päckchen darf jetzt für etwa eine Stunde im Kühlschrank durchziehen.

Zum Schluss wird etwas Öl in einer Pfanne erhitzt und die Filets von beiden Seiten ca. vier Minuten angebraten. Nun kann serviert werden.

Als Beilagen lasse ich mir etwas Feldsalat und selbstgemachtes Brenneselbrot mit Wildkräuterbutter munden ... und kann dies nur sehr empfehlen!

TIPP „AUS DER PELLE GESCHÄLT“:

Der Barsch eignet sich wunderbar, um Haut und Gedärme in einem Arbeitsgang zu entfernen.

Dazu schneidet man den Fisch auf beiden Seiten parallel zur Rückenflosse ein – vom Kopf bis zur Schwanzflosse. Anschließend fährt mit dem Daumen entlang der Schnittöffnung und löst vorsichtig die Haut vom Fleisch, sodass beide Filets, die durch die Mittelgräte verbunden bleiben, von der Haut getrennt werden, und die Bauchhöhle von beiden Seiten frei liegt.

Nun die Mittelgräte hinter dem „Helm“ durchschneiden und den Fischleib von der Hülle trennen, indem man das Mittelstück herauszieht. Zurück bleibt ein Hautsäckchen, gefüllt mit Eingeweiden.

Die Flossen kann man sehr gut mit einer Küchenschere entfernen – fertig!

DER FANG

Ich bin bereits morgens um halb acht am Twistesee voller Erwartungen mit der Spinnrute unterwegs. Nach einer Stunde habe ich zwei ordentliche Barsche zu meinen Füßen liegen, gefangen auf Gummi und Fransenjig. Die beiden Fische haben mir einen herrlichen Angeltag beschert, und so trete ich kurz vor dem Mittag meine Heimreise an. Ich entscheide mich, den Fang direkt frisch zu verwerten. Bereits am Mittagstisch duftet es nach herrlich gebratenem Fisch, und ich kann es kaum erwarten, endlich anzufangen ... einfach lecker!

Ich kann mit Bestimmtheit sagen, dass sich das Barschangeln allein für den Geschmack lohnt, den diese beiden Fische mit sich brachten.

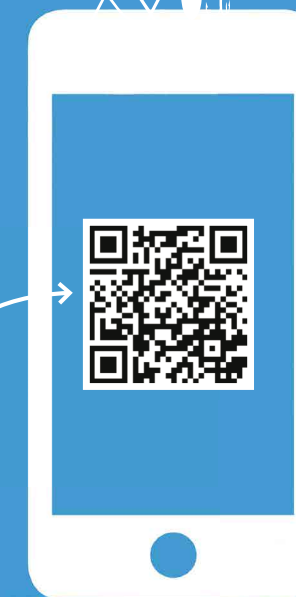
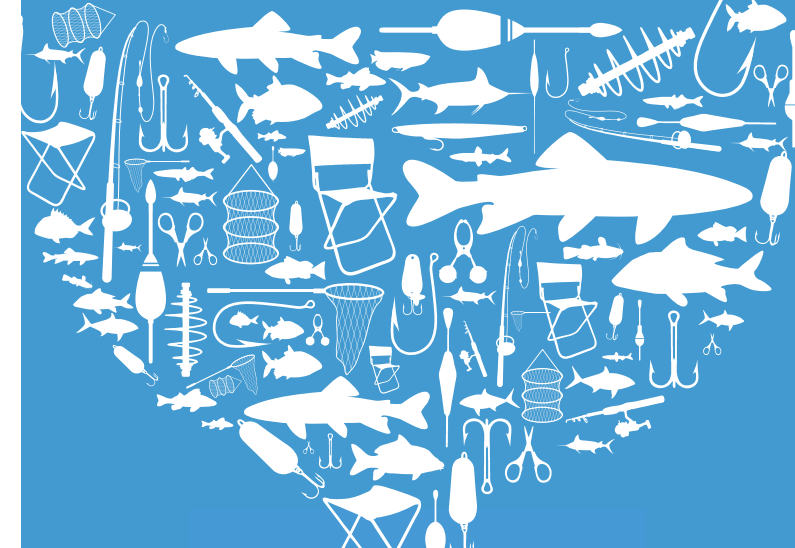
ZUTATEN (FÜR 1 PERSON):

- 1 großer Barsch (hier 30 – 40 Zentimeter)
- 3 Esslöffel Öl für die Marinade
- Öl/Fett zum Braten
- ½ Teelöffel Paprika-Pulver
- 2 Messerspitzen grob gemahlener Chili
- Salz/Pfeffer
- Fischgewürzmischung/Kräuter



Ruben Emme, Barschangler und Barschesser. Außerdem Blogger: ans-band.de

Fotos: Ruben Emme



QR-Code scannen und liken!



Täglich neue Fans, wann kommen Sie?

www.facebook.com/am.haken.magazin

AM HAKEN

EINFACH ANGELN