

Ceviche mit Seelachs, Wildlachs und Black-Tiger-Garnelen

Essen Sie gerne Fisch und Meeresfrüchte? Dann wird Sie dieses traditionelle Gericht aus Südamerika und mutmaßlich Peru sicherlich interessieren. Vielleicht haben Sie davon auch schon einmal gehört, es aber noch nicht gegessen geschweige denn zubereitet. Aber es ist eigentlich sehr einfach zuzubereiten.



Traditionelles, peruanisches Gericht

Ich gestehe, dass ich es in meinen 63 Jahren auch noch nie weder zubereitet noch gegessen habe. Es ist somit auch eine Neuheit für mich. Aber es schmeckt sehr gut, muss ich konstatieren. Eben sehr frisch, sehr sauer und sehr scharf. Und lecker nach Fisch und Meeresfrüchten.

Ich habe bei der Zubereitung nicht nach einem Rezept gesucht, sondern mich an eine Anweisung eines Spitzenkochs aus einer Kochsendung gehalten. Er sagte dabei, in seiner ursprünglichen Zubereitung enthält ein gutes, traditionelles Ceviche nur vier Zutaten: frischen Fisch/Meeresfrüchte, Limettensaft, Chili und Salz. Womit er vermutlich recht hat. Alle anderen Zutaten wie Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer, Tomaten, Paprika oder anderes kann man zugeben, muss man aber nicht. Es sind dann nur jeweils regional unterschiedliche Zubereitungsarten, wenn noch andere Zutaten in das Ceviche kommen.

Ceviche stammt aus Peru und ist ein dortiges traditionelles Fischgericht, das aber in ganz Lateinamerika verbreitet ist. Der exakt genaue Ursprung von Ceviche ist aber nicht ganz eindeutig bekannt. Es wird aber mehrheitlich mit Peru verbunden, eventuell auch mit Ecuador.

In Peru ist Ceviche ein Nationalgericht – ebenso wie gegrilltes Meerschweinchen, zu dem Sie über das Suchfeld oben rechts in meinem Foodblog auch ein ansprechendes Rezept finden. Seit 2008 wird in Peru jährlich am 28. Juni der nationale Ceviche-Tag gefeiert.

Ceviche besteht aus kleingeschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten und aus ebenfalls kleingeschnittenen, rohen Meeresfrüchten. Diese werden in einem „Leche de Tigre“ (*Tigermilch*) genannten Sud mariniert wird. Der Sud besteht – wie oben erwähnt – im Originalrezept aus Limettensaft, Salz und Chilis.

Sie werden sich sicherlich fragen, wie denn der Fisch und die Meeresfrüchte gegart oder ob sie tatsächlich roh gegessen werden, was nicht jedermanns Sache ist. Sie werden erstaunt sein, hier werden die Zutaten tatsächlich gegart, ohne dass irgend eine Form der Hitzezufuhr wie von einer Herdplatte oder eines Backofens benötigt wird. Der Trick ist die Säure der Limetten.

Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es chemisch gesehen zu einer Denaturierung des Eiweißes – die Zutaten werden also gegart, ähnlich wie beim Kochen. Das gleiche Prinzip wendet man auch beim Beizen von z.B. Lachs an. Die Beize enthält fast immer große Mengen von Salz und Zucker, die ebenfalls eine Denaturierung des Eiweißes des Lachs und somit chemisch gesehen ein Garen bewirken.

Die Marinierzeit hängt von der Festigkeit des verwendeten Fisches und der Meeresfrüchte ab. Meistens reichen jedoch 10–15 Minuten, in denen man Fisch und Meeresfrüchte im Limettensaft gart.

Sie werden sicherlich feststellen, dass das Gericht zwar sehr frisch schmeckt und daher gerade für heiße Sommertage sehr gut geeignet ist. Aber es schmeckt eben auch sehr ungewohnt sauer und scharf. Aber sie müssen im Grunde auch nicht komplett den ganzen Limettensaft mit den kleinpürierten, getrockneten Chilis auflöffeln. Er dient ja nur zum Garen. Es reicht aus, wenn Sie sich auf die Fisch- und Meeresfrüchtestückchen beschränken und diese aus dem Sud herauslöffeln oder -picken.



Mit Limettensaft gegart

Für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 2 Wildlachsfiletstücke (250 g)
- 12 Black-Tiger-Garnelen
- 6 Limetten
- 6 getrocknete Chilischoten
- Salz
- 2 Rundstücke (Hamburger Ausdruck für Brötchen)

Fisch und Garnelen sind jeweils Tiefkühlware.

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Chilischoten putzen, quer kleinschneiden, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Limetten halbieren, in der Zitruspresse auspressen und Saft in eine Schale geben.

Garnelen quer halbieren. Fisch quer zum Filet in kurze schmale Streifen geben. Garnelen und Fisch auf zwei Bowls verteilen.

Garnelen und Fisch gut mit Salz würzen. Chili darauf verteilen. Jeweils die Hälfte des Limettensafts darüber geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen.

10 Minuten garen.

Servieren. Jeweils ein Rundstück dazu reichen.

Guten Appetit!

Lachs-Sashimi



Wildlachs

Ich hatte Lachs gekauft. Und zwar Wildlachsfilets, 4 Stück, mit zusammen 500 g.

Ich war jedoch erstaunt, dass er nicht die bisher gewohnte,

rote Farbe hat, wie man es eben von Lachsfilets kennt. Denn die Filets waren leicht gräulich.

Ich vermutete fast, ich hätte falsch eingekauft und hätte entweder marinierten oder geräucherten Lachs gekauft.

Aber es stellte sich beim Probieren heraus, dass es tatsächlich frischer Lachs war. Also unbehandelt.

Somit kommt die gräuliche Farbe dann vermutlich daher, dass es sich um Wildlachs und keinen Zuchtlachs handelt.

Ich habe ihn einfach mit etwas heller Soja-Sauce und einer Schrippe als Snack abends vor dem Fernseher angerichtet und serviert.

Einfach, lecker und gesund. Und natürlich gut zu verdauen.

Für 2 Personen:

- 500 g Wildlachs (2 Packungen à 250 g)
- helle Soja-Sauce
- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: 2 Min.



Mit Dip und Schrippe

Lachs auf zwei große Teller verteilen.

Jeweils eine kleine Schale mit Soja-Sauce als Dip dazugeben.

Und jeweils eine Schrippe.

Servieren. Guten Appetit!

Rucola-Salat mit Wildlachs, Mais und Oliven



Frisch und lecker

Ein schön variiertes Salat mit dem Hauptbestandteil Rucola.

Dazu Wildlachs, den ich grob zerkleinere und dann in der Mikrowelle kurz erwärme, damit ich ihn lauwarm an den Salat geben kann.

Schließlich noch eine Dose Mais. Und einige Esslöffel schwarze, entkernte Oliven aus dem Glas.

Angemacht mit Salatkräutern, Weißweinessig und Rapsöl.

Lecker bei derzeitigen Sommertemperaturen. Und ein leichtes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1195]

Lauwarmer Feldsalat mit Wildlachs und Garnelen

Ein weiteres Rezept für eine Zubereitung einer Speise in der Mikrowelle.

Dieses Mal das erste Rezept aus dem zweiten Kochbuch „Mikrowelle für Feinschmecker“.

Und es ist tatsächlich ein Gericht für Feinschmecker.

Wildlachsfilet aus dem Pazifik. Garnelen. Frischer Feldsalat. Und ein leckeres, frisches Dressing dazu. Und als Beilage einige Stücke frisches Baguette.

Das Ganze ist natürlich auch kalorienarm und geeignet für eine gesunde und nicht dick machende Ernährung.

Und natürlich vor allem eines: Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:1147]

Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die

gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in

etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.