

Servicezeit: Essen & Trinken vom 19. Mai 2006

Redaktion Rainer Nohn

Frutti di Mare – Vorgeschmack auf die Ferien:

Spaghetti alle Vongole	Seite	2
Bunter Oktopussalat	Seite	3
Risotto Frutti di Mare	Seite	4
Sepie	Seite	5
Sepie aus dem Wok mit grünem Spargel	Seite	5
Gebratene Kalmare	Seite	6
Scampi	Seite	6
Scampi auf mediterrane Art	Seite	6
Scampi im eigenen Saft auf asiatische Art	Seite	7

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/essentrinken/inhalt/20060519/>

Frutti di Mare – Vorgeschmack auf die Ferien

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

In den Ferien sind wir alle oft viel mutiger als zu Hause, da lassen wir uns in der kleinen Trattoria am Strand mitunter Dinge auftischen, die bisher entschieden verschmäht wurden, und stellen verblüfft fest, dass diese Muscheln, dieser Tintenfisch, diese unbekannten Köstlichkeiten ja wunderbar schmecken!

Und zurück zu Hause nimmt man die Meeresfrüchte schließlich auch im heimatischen Supermarkt oder beim Fischhändler ganz anders wahr. Fast wie eine Entdeckung! Wenn nicht frisch, in der Fischabteilung (von denen es erfreulicherweise immer mehr gibt) oder auf dem Markt, dann tauchen sie wenigstens in der Tiefkühltruhe auf. Wie man mit diesen Produkten umgeht, damit es auf jeden Fall zu Hause so gut schmeckt wie in der Lieblingskneipe im Urlaub, verraten wir Ihnen hier.

Einkaufen

In einem guten Fischladen sind die empfindlichen Fische und Meerestiere dick in Eis eingepackt, damit sie schön frisch bleiben. Bei Fischen lässt sich die Frische leicht erkennen: Die gewölbten, glänzenden Augen, die roten Kiemen und das helle, appetitlich feuchte Fleisch signalisieren: zugreifen.

Und mit ein wenig Übung und Erfahrung gelingt der optische Frischetest auch bei Meeresfrüchten. Hier gilt das Gleiche: Alles muss frisch glänzen, nichts darf eingetrocknet oder gelblich aussehen. Und natürlich muss alles appetitlich riechen – nach einer frischen Meeresbrise, nicht nach ollem Fisch!

Meeresfrüchte: Was ist was?

Muscheln: Die kleinen Vongole oder Teppichmuscheln (ebenso verwenden wir Herz- und Venusmuscheln) werden meist in einem Netz verkauft – durch die Maschen kann man gut erkennen, ob die Muscheln auch wirklich alle schön geschlossen sind beziehungsweise sich sofort schließen, sobald man am Netz zupft. Muscheln, die offen bleiben, sind verdorben und müssen aussortiert werden.

Tintenfisch: Wir nennen alle diese Varianten sehr unpräzise „Tintenfisch“, dabei sehen die verschiedenen Arten nicht nur höchst unterschiedlich aus, sie werden auch anders zubereitet und schmecken natürlich jeweils verschieden.

Oktopus oder Krake, italienisch „polipo“, heißt bei uns auch einfach Tintenfisch. Er sieht ein bisschen verwegen aus – mit seinen acht Armen, auf denen zwei parallel verlaufende Reihen

von Saugnäpfen sitzen. Die Sorte, bei der nur eine Reihe auf den Fangarmen verläuft, sollten Sie nicht kaufen, es handelt sich um eine weniger feine Art.

Oktopus schmeckt wunderbar. Am besten schmecken die mittelgroßen Exemplare, die circa 400 bis 600 Gramm wiegen. In jedem Fall muss der Oktopus gegart werden. Aber bitte niemals in sprudelnd kochendem Wasser, sondern immer nur leise ziehen lassen. Am besten so verfahren, wie in unserem Rezept „Bunter Oktopussalat“ beschrieben, dann wird man stets einen superzarten, saftigen Oktopus bekommen und kann auf all die fragwürdigen Tipps verzichten, die vorschlagen, man solle den Oktopus tüchtig schlagen oder einen Korken (Kieselstein oder Ähnliches) mitkochen.

Die einzigen schlechten Erfahrungen haben wir mit tiefgekühltem Oktopus gemacht: Der wurde auch nach unserer Garmethode leider zäh und hart.

Die echten **Tintenfische**, die so genannten Sepie, die besonders gut schmecken, wenn sie nicht größer als eine Handfläche sind. Ihr bauchiger Leib wird fast immer schon geputzt und ausgenommen angeboten, also auch von jenem weißen Kalkschulp befreit, den wir aus dem Papageienkäfig kennen. Das spart einerseits Mühe, allerdings fehlt dann leider auch der Beutel mit der schwarzen Tinte, mit der in Italien gern Risotto oder Nudelteig schwarz gefärbt wird und die Meeresduft verleiht. Aber das Fleisch, saftig, dick und zart, ist innerhalb ganz kurzer Zeit gar. Die kleinen Fangärmchen brauchen ein wenig länger und bringen immer etwas mehr Biss.

Dann gibt es die länglicheren und dünnfleischigeren **Kalmare**, in denen meist noch die Innereien und eine durchsichtige Chitinplatte stecken. Sie sind fast immer noch von ihrer dünnen, lila Haut überzogen, die sich aber leicht abziehen lässt. Kalmare kann man wunderbar füllen, zum Beispiel mit einer Mischung aus den eigenen Tentakeln, Semmelbröseln und Petersilie, die dann langsam braten. Ein schnelles und ganz einfaches Essen. Die bereits gereinigten Körper, so genannte Tuben, gibt es manchmal tiefgekühlt – sie machen gar keine Mühe mehr und schmecken prima.

Krustentiere: Zu dieser großen Gruppe gehören alle Garnelen, Scampi, Langusten und der Hummer. Aber nicht alles, was bei uns auf Speisekarten als Scampi bezeichnet wird, sind auch Scampi. Man erkennt diese köstlichen Krustentiere an ihren langen schmalen Scheren und, wenn sie ohne diese serviert werden, an dem Schwanz mit seinem flachen Bauch – anders gesagt, an der schlanken Silhouette.

Im Gegensatz zu den **Garnelen**, die nur lange Fühler, aber keine Scheren tragen und deren Schwanz im Querschnitt oval aussieht. Garnelen gibt es in unendlich vielen verschiedenen Größen und Varianten. Auch in sehr guter Qualität in der Tiefkühltruhe. Unbedingt sollte man dann jedoch nach Rohware Ausschau halten, denn sie dürfen – einmal gekocht – ohne Qualitätsverlust eigentlich nicht ein zweites Mal erhitzt werden. Für manche Rezepte sollten sie noch in ihrer Schale sein.

Scampi sind bei uns eher rar, aber ein guter Fischhändler kann sie mühelos besorgen, wenn Sie sie extra bestellen. Sie sind wirklich eine großartige Delikatesse.

Die Rezepte

Spaghetti alle Vongole

Das ist fast schon Fastfood: Bis die Spaghetti gar sind, ist auch der Sugo mit den Muscheln fertig. Der Italiener unterscheidet zwischen zwei Varianten: al pomodoro, mit einer Tomatensauce, oder al bianco, also mit etwas Weißwein und im eigenen Saft gegart. Das bedeutet Muscheln pur. Hier die salomonische Mitte: Muscheln gedünstet, angereichert mit ein paar frischen Tomatenwürfeln.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

500 g Spaghetti
1 kg Vongole (kleine Herzmuscheln)
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
nach Belieben 1-2 Chilischoten (das können frische sein, rot und grün, aber auch getrocknete)
Salz
2-3 reife Tomaten
1 kleines Glas trockener Weißwein
Pfeffer

In einem großen Topf mindestens 3 Liter Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Vongole mehrmals in reichlich Wasser durchspülen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel fein würfeln und in einer weiten, tiefen Pfanne oder einem flachen, breiten Topf in heißem Olivenöl andünsten, den gehackten Knoblauch und zwei Drittel der ebenfalls klein gehackten Petersilie hinzufügen. Wer Chilis mag, der rührt sie nun nach Belieben entkernt und fein gewürfelt oder – die getrockneten – zerrieben oder im Ganzen (je nachdem, wie viel Schärfe gewünscht wird) dazu.

Die Tomaten auf einer Schaumkelle in das inzwischen aufbrausende Nudelwasser tauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken und dann häuten, entkernen und würfeln. Das Nudelwasser salzen und die Pasta hineingleiten lassen. Nach Packungsaufschrift gar kochen, währenddessen ein-, zweimal umrühren.

Die abgetropften Vongole in die Pfanne geben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Deckel auflegen und zwei Minuten heftig kochen lassen. Tomaten in die Pfanne geben und mitschmurgeln lassen. Dann ausschalten und nur noch ziehen lassen, bis die Pasta den richtigen Biss hat.

Die Vongole pfeffern. Salz wird vermutlich nicht nötig sein – die Spaghetti bringen davon genug. Diese nur ganz kurz abtropfen lassen, geradezu noch tropfnass unter die Vongole mischen und sofort servieren.

Kein Käse – der passt zu Meeresfrüchten nicht! Höchstens noch ein kleiner Schuss frisches Olivenöl. Auf alle Fälle die restliche Petersilie untermischen.

Tipp: Die Vongole schmecken auch ganz ohne Pasta, einfach im Suppenteller servieren, mit einem Löffel für den Sud, zusammen mit einem Stück Weißbrot.

Noch ein wichtiger Tipp: Für den Geschmack des gesamten Gerichts muss das Nudelwasser stark gesalzen sein. In Italien rechnet man mit Meerwasserkonzentration, das bedeutet circa 30 Gramm auf 1 Liter Wasser. Das klingt viel und mag Sie erschrecken, aber probieren Sie es einmal. Sie werden dann verstehen, warum die Pastagerichte in Italien immer herzhafter schmecken als bei uns!

Getränk: ein kräftiger Weißwein, zum Beispiel aus Sizilien.

Bunter Oktopussalat

Der gekochte Oktopus ist Basis für die vielfältigsten Salate, und in jeder Region Italiens liebt man ihn mit anderen Zutaten. In Ligurien mit Kartoffeln und grünen Bohnen. In der Toskana mit weißen Bohnenkernen. In Sizilien mit bunten Paprika. Wir machen daraus eine „panitalienische Variation“ ...

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 Oktopus von circa 500 g
2 Lorbeerblätter
Salz
1 TL Pfefferkörner
1 rote Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln
2-3 Stängel Bleichsellerie
2-3 gekochte Kartoffeln
1-2 Tassen gekochte Bohnenkerne
1 Bund glatte Petersilie
3 Knoblauchzehen
Pfeffer

1 Zitrone
3-4 EL Olivenöl
1 kleine Chilischote
Salatblätter zum Anrichten

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, der den Oktopus gerade eben bequem aufnehmen kann. Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Kräftig salzen (pro Liter 30 Gramm Salz, das entspricht Meerwasserkonzentration).

Sobald es kocht, den sorgfältig gereinigten Oktopus hineingeben. Erneut zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren – der Oktopus darf nur leise ziehen, auf keinen Fall sprudelnd kochen, sonst wird er zäh. Nach zehn Minuten den Herd ganz ausschalten, den Oktopus in der nachlassenden Hitze langsam gar ziehen lassen. Das dauert seine Zeit, deshalb sollte man das ruhig bereits am Morgen oder sogar Vortag tun.

Bis zum Servieren den Oktopus im Sud aufbewahren, so bleibt er im Kühlschrank einige Tage lang frisch. Bevor er zum Salat weiterverarbeitet wird, kann er im Sud nochmals lauwarm gemacht werden.

Den Tintenfisch in 0,5 bis 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Der Mund ist nicht genießbar und wird zusammen mit den Augen vorsichtig herausgeschnitten.

Die übrigen Salatzutaten putzen, waschen und herrichten: Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in nicht zu feine Ringe schneiden, Bleichsellerie in Scheibchen. Die Kartoffeln würfeln, Chilischote in Streifen und alles, auch die Bohnen und einige abgezupfte Petersilienblätter, mit dem klein geschnittenen Tintenfisch mischen.

Für die Marinade Knoblauch in eine Schüssel pressen, fein geschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie abgeriebene Zitronenschale und das Öl unterrühren und cremig aufschlagen. Zunächst den Oktopus hinzufügen, damit er möglichst viel von der Marinade aufsaugt. Dann die Zutaten hinzugeben und alles behutsam untereinander heben. Eine Platte mit Salatblättern auslegen, den Salat darauf anrichten.

Beilage: Ciabatta oder Bauernbrot.

Getränk: ein frischer Weißwein, ein Pinot grigio etwa aus dem Friaul. Gut eignet sich auch ein Vermentino oder ein Grecchetto, vielleicht aus Ligurien.

Risotto Frutti di Mare

Dafür braucht man den richtigen Reis, eine Mittel- oder Rundkornsorte – am besten ist der feine Carnaroli aus dem Piemont, aber auch Arborio oder Vialone Nano sowie der elegante Bomba aus Spanien. In Feinkostgeschäften, aber auch in Biosupermärkten ist die Auswahl mittlerweile höchst vielfältig.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
250 g Rundkornreis
1 Glas Weißwein
circa 1,2 l Brühe (eine dünne Fleisch-, Kaninchen-, Hühner- oder Gemüsebrühe)
Salz
Pfeffer
1 Döschen Safran
circa 300 g Meeresfrüchtemischung (aus der Tiefkühltruhe) oder gekochter Oktopus (wie im Rezept „Bunter Oktopussalat“ beschrieben)
Olivenöl zum Beträufeln

Petersilienöl:

1 Bund Petersilie
Salz (nur sehr sparsam)
150 ml Olivenöl

Die fein gewürfelte Zwiebel im Olivenöl andünsten, den gleichermaßen fein gehackten Knoblauch hinzufügen und schließlich den Reis. Durchrühren, bis alle Körnchen vor Fett glänzen, bevor mit dem Wein abgelöscht wird.

Jetzt ständig leise köcheln lassen, dabei immer wieder eine Kelle heißer Brühe angießen, so lange, bis der Reis gar ist, aber dennoch leichten Biss aufweist. Salzen, pfeffern und schließlich den mit etwas Kochsud oder Brühe verrührten Safran unterrühren.

Erst wenn der Reis fertig ist, die aufgetaute Meeresfrüchtemischung oder den gekochten, in Scheibchen geschnittenen Oktopus unterrühren und kurze Zeit ziehen lassen. Den Risotto schön cremig halten – falls er zu trocken wird, mit einem Schuss Brühe anfeuchten und verdünnen.

Für das Petersilienöl die Petersilie klein schneiden, mit einem Krümelchen Salz und dem Öl mixen. Den Risotto in vorgewärmten Suppentellern anrichten, eine dünne Linie mit Olivenöl (einen so genannten Faden) ziehen und grüne Kleckse mit dem Petersilienöl setzen.

Beilage: Weißbrot oder Baguette.

Getränk: ein duftiger Weißwein, zum Beispiel passend zum Reis aus dem Piemont einen Gavi aus derselben Region.

Sepie

Das ist der eigentliche Tintenfisch, er lässt sich aber auch durch Kalmar ersetzen. Tintenfischtuben (den ausgenommenen Körper, ohne Köpfe und Tentakel) finden sich frisch oder im Tiefkühlfach. Sie sind auch deshalb so herrlich, weil sie nun absolut keine Mühe machen.

Für eine Vorspeise werden sie in Streifen geschnitten, in einem Sieb in kochendes, gut gesalzenes Wasser getaucht. Einmal aufwallen lassen und dann gut abgetropft auf dem Teller mit reichlich Zitronensaft und bestem Olivenöl begießen. Anschließend das Weiß von Frühlingszwiebeln und eine klein geschnittene Chilischote untermischen sowie mit fein geschnittenem Basilikum bestreuen.

Dazu krumiges Weißbrot, ein Glas herzhafter Weißwein, und der Sommer ist da.

Oder man bereitet sie fast ebenso schnell auf chinesische Art zu, wie in unserem Rezept „Sepie aus dem Wok mit grünem Spargel“.

Sepie aus dem Wok mit grünem Spargel

Diesmal werden die halbierten Tuben mit einem spitzen Messer auf der Außenseite kreuzweise eingeschnitten – das ist der so genannte „pineapple cut“ (Ananasschnitt), weil sich die Schnittstellen im Wok wölben und die Stücke wie eine Ananas von außen aussehen. Außerdem kann sich die Sauce so gut anschmiegen, und das Fleisch wird schön zart.

Zutaten für zwei bis vier Personen:

300-400 g kleine Sepie oder Kalmare
2 Frühlingszwiebeln
250 g grüner Spargel
1 EL neutrales Öl
1 TL Sesamöl
je 1 EL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
1-2 Chilis (Schärfe nach Gusto)
Salz
Pfeffer
Zucker
1 EL Sojasauce
1 Schuss Weißwein
eventuell 1 Schuss Brühe
Koriandergrün

Die Sepie gründlich putzen, waschen und wie oben beschrieben einschneiden. In mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein, das Grün in etwas breitere Ringe schneiden. Spargel schälen, in daumenkurze Stücke schneiden.

Den Wok sehr heiß werden lassen, das Öl (beide Sorten gemischt) hinzufügen, dann die Sepiastücke sowie Ingwer, Knoblauch, Chili und das Weiße sowie das Grün der Frühlingszwiebeln und alles eine Minute pfannenrühren. Dabei salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen. Spargelstücke hinzufügen, und alles weitere drei Minuten unter Rühren braten. Schließlich Sojasauce und Weißwein angießen. Mit Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.

Beilage: duftiger, lockerer Reis – am besten Duftreis aus Thailand.

Getränk: grüner Tee oder ein aromatischer Wein, zum Beispiel ein Traminer aus der Steiermark. Wir haben dazu einen herzhaften Weißwein von der Côtes du Rhône getrunken.

Gebratene Kalmare

Dafür braucht man kaum ein Rezept: Aus den geputzten Kalmaren die durchsichtigen Chitinplatten herausziehen, mitsamt den Innereien, die lila Haut abziehen und noch feucht in Semmelbröseln wenden.

In reichlich Olivenöl langsam braten, bis sie prall und fest geworden sind. Salzen, pfeffern und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Scampi

Schön sind die echten Scampi, aber es macht gar nichts, wenn man für dieses Rezept nur große Garnelenschwänze bekommt – sie sollten allerdings unbedingt in ihrer Schale sein.

Die Schwänze werden in jedem Fall längs halbiert, dann mit der Innenseite nach oben nebeneinander auf den stark erhitzten Grill oder auf die Plancha, notfalls einfach in eine vorgeheizte Pfanne gelegt. So gart das Scampifleisch in seiner Schale im eigenen Saft.

Man kann es auf zweierlei Arten würzen:

- Scampi auf mediterrane Art
 - Scampi im eigenen Saft auf asiatische Art
-

Scampi auf mediterrane Art

Zutaten für zwei Personen:

8-12 Scampi oder große Garnelenschwänze
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
glatte Petersilie

Die Scampi oder Garnelen, wie im Rezept „Scampi“ beschrieben vorbereitet, nebeneinander auf den Grill oder in eine heiße Pfanne setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie darüber streuen. So lange garen, bis das Scampi- oder Garnelenfleisch weiß geworden ist und in seiner Schale geradezu kocht.

Variante: Man kann die Scampi auch über Dampf garen. Dafür die gewürzten Scampihälften auf einer Platte in den zwei Finger hoch mit Wasser gefüllten Wok setzen und zugedeckt drei bis vier Minuten dämpfen.

Scampi im eigenen Saft auf asiatische Art

Besonders gut lässt sich hier eine Plancha einsetzen, jene flache Grillplatte, wie man sie in Spanien öfter findet. Der gehackte Knoblauch sollte zunächst in wenig Öl ein bisschen vorgegart werden, nur etwa 30 Sekunden lang, bevor man ihn in die Scampihälften füllt – dann gibt er sein Aroma noch besser ab.

Zutaten für zwei Personen:

8-12 Scampi oder Garnelenschwänze

6-8 große, junge Knoblauchzehen

3-4 EL neutrales Öl (Erdnussöl)

nach Belieben auch 1 TL gehackter Ingwer und etwas frischer Chili

Salz

Pfeffer

Die Scampi oder Garnelen wie im Rezept „Scampi“ beschrieben vorbereiten. Den Knoblauch mit einem großen Messer erst zerdrücken, bevor er gehackt wird – das gibt eine schönere Struktur. In etwas Öl rasch andünsten, dabei nach Belieben auch Ingwer und Chili hinzufügen.

Dann die halbierten Scampi mit der Innenseite nach oben nebeneinander in die ausreichend große Pfanne oder auf den Grill setzen und in wenig Öl so lange auf starker Hitze braten, bis ihr Fleisch weiß und gar geworden ist und in der eigenen Schale brodelt. Beim Bratvorgang den Knoblauch gerecht verteilen. Zum Schluss sparsam salzen und pfeffern.

Beilage: Weißbrot, zur asiatischen Version passt natürlich auch Reis. Und Stäbchen statt Gabel.

Getränk: ein herzhafter Weißwein, der ruhig im Barrique ausgebaut worden sein darf und deshalb den starken Aromen standhalten kann. Oder auch ein aromatischer Muskateller, der nicht ganz trocken sein muss. Wir haben dazu einen sehr würzigen Semillon vom Kap aus Südafrika getrunken, der mit seiner durch Reife erreichten Süße wunderbar zu den süß-aromatischen Krustentieren passte.

© WDR Köln 2006