

Seelachs in Cidre – mit Champignons

Dies, liebe Pilzfreundinnen und -freunde, schreibe ich im pilzlosen September 2009. Es ist wiederum ein Rezept gegen den Frust wildpilzarmer Zeiten. Es wird im französischen Original mit Zuchttegerlingen bereitet. Eine liebenswerte Freundin, eine Bretonin, hat es besorgt und beim Übersetzen geholfen. Nach sechs Kochversuchen wage ich es, die folgende Version zu empfehlen.

Es gab Schwierigkeiten. Im Originaltext steht nur „lieu“ – nichts weiter. Nun wird in Frankreich sowohl „lieu noir“, Seelachs, als auch „lieu jaune“ – nach Teubner Pollack oder Steinköhler – verkauft. Die hilfsbereite Expertin an der Fischtheke, die beide Fische anbieten konnte, meinte zu meinem Problem: „Nehmen Sie doch lieu noir, der schmeckt besser“. Das hatte außerdem den Vorteil, dass der Seelachs etwa ein Drittel des Steinköhlers kostet, der zudem selten zu haben ist.

Für weitere Verwirrung sorgte das Wort „creme fraiche“. Das kann in Frankreich sowohl flüssige, ungesäuerte Sahne als auch festere, gesäuerte Sahne bedeuten. Darüber entscheidet das Wort „fluide“ oder „epaisse“, falls es dabei steht. Es stand nicht dabei.

Meine opferbereiten Tester mussten das Gericht mit beiden Versionen ausprobieren. Creme fraiche epaisse, also unsere „deutsche“ creme fraiche, gewann.

Kaufen Sie auf alle Fälle frischen, sehr frischen Seelachs und von diesem den Rücken „dos“. Den müssen Sie nicht putzen. Für den nächsten Frankreichbesuch: Dieser Rücken ist in wohl sortierten Fischtheken immer zu haben und kostet zwischen 9,50 € und 13.- € per Kilo. In Deutschland kann es passieren, dass Sie das Doppelte dafür bezahlen müssen, falls der Rücken überhaupt im Handel erscheint. Dann wird der Preis per 100 g angezeigt, damit Sie nicht erschrecken, seltsame EU.

Mit ganzen Filetstücken, also einschließlich Bauchteil, gelingt das Gericht auch, wird aber nicht ganz so gut und macht mehr Arbeit, weil Sie diese Filets putzen müssen. Tiefkühlfisch eignet sich nicht. Er verliert beim Erhitzen zu viel Flüssigkeit. Ein trockenes Stück Fisch schwimmt dann in einem Meer von dünner Soße.

Zutaten für 4 Personen

650–800 g frischen Seelachsrücken
3 mittelgroße Zwiebeln
2 Schalotten
250 g weiße, feste Zuchttegerlinge erster Qualität
Saft einer kleinen Biozitrone
60 g Butter
300 ml trockenen Cidre
1 gestr. Essl. Maisstärke
4–6 Essl. Creme fraiche
Salz, schwarzer Pfeffer
ein kleines Bündel Schnittlauch

Vorbereitung

Stellen Sie den Backofen auf 220°. Erhitzen Sie 200 ml Cidre, rühren Sie in weiteren 50 ml Cidre die Maisstärke an und dicken Sie damit den kochenden Cidre ein. Den kleinen Rest Cidre stellen Sie auf die Seite. Schneiden Sie den Schnittlauch fein und stellen Sie ihn kühl.

Zubereitung

Schneiden Sie die geschälten Zwiebeln sehr fein und lassen Sie die kleinen Würfel in 2/3 der Butter goldgelb, nicht dunkler, anschwitzen. Währenddessen schneiden Sie die Schalotten extra fein. Stellen Sie diese bereit.

Teilen Sie die Egerlinge je nach Größe in Viertel oder Scheiben und nappieren Sie die Teile mit Zitronensaft, um eine Dunkelfärbung zu vermeiden.

Danach fetten Sie eine ofenfeste Form mit dem Rest der Butter ein, verteilen die goldgelben Zwiebelwürfel auf dem Boden der Form mit den rohen Schalottenwürfeln darüber.

Waschen und trocknen Sie die Filets sorgfältig und ordnen Sie diese auf dem Zwiebel-/Schalottenbett an. Den kleinen Rest Cidre träufeln Sie auf die Fischstücke, ehe Sie die Pilze darüber legen. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer

Aus der Creme fraiche und dem eingedickten, abgekühlten Cidre bereiten Sie eine Mischung, die Sie leicht nachwürzen und über Pilze, Fisch und Zwiebeln gießen.

Nach etwa 17–25 Minuten im Backofen ist das Gericht fertig bei einer Temperatur von 60°–62° im dicksten Mittelstück. Diese Temperatur ist sehr wichtig. Die Schmackhaftigkeit des Gerichtes steht und fällt mit der Konsistenz des Fisches. Er darf auf keinen Fall zu lange garen und zu viel Flüssigkeit verlieren.

Jetzt können Sie das Gericht mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Das alles liest sich kompliziert, ist aber zu bewältigen und erfordert keine größeren Kochkenntnisse. Wenn Ihnen und Ihrer Familie das Gericht gut schmeckt, können Sie vielleicht ein kleines Festmahl mit Freunden einplanen. Fisch und Pilze werden immer beliebter. Es lässt sich leicht vorbereiten. Sie können die Form in den Ofen schieben, während die lieben Gäste mit der Vorspeise, vielleicht mit einem Salat, beginnen.

Kinder mittleren Alters haben das Gericht relativ vergnügt verspeist, besonders wenn mit Pasta dazu gelockt wurde. Auch Reis, gerne als schön gelber Safranreis, wurde von der Jugend genehmigt. Pochierter Blattspinat wäre ein weiterer Luxus – auch für die Großen.

Für unsere Stuttgarter Pilzfreunde:

Sollte es wieder einmal Wildpilze geben, könnte man das Gericht mit Wiesenegerlingen oder noch besser mit den verschiedenen Egerlingen mit der feinen Aniskomponente versuchen, z. B. *Agaricus augustus*, *arvensis*, *silvicola* oder nahe Verwandte dieser Pilze.

Eine andere Meinung:

Ich, der schöne Kater Rosado, behaupte: Ein guter Koch muss den Fisch selbst filetieren. Das sagt auch der Ludwig Bechter. Ich, Rosado und meine Freunde entsorgen auch alle Fischreste. Echt!

Gisela Lockwald

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Südwestdeutsche Pilzrundschau](#)

Jahr/Year: 2011

Band/Volume: [47_1_2011](#)

Autor(en)/Author(s): Lockwald Gisela

Artikel/Article: [Seelachs in Cidre - mit Champignons 33-34](#)