

## KOCHSCHULE

# Waller: eine heimische Delikatesse

Diesmal ist ein Schwergewicht der Star: der Waller. „Zugegeben, anatomisch gesehen, nicht der einfachste Fisch. Aber er ist die Mühe wert“, verspricht Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef im Blauen Bock. Das Wallerfleisch ist etwas Besonderes – nicht nur in der Fastenzeit.

VON STEPHANIE EBNER

Der Waller ist nichts für schwache Nerven: Richtig furchteinflößend sieht er aus mit seinem breiten, flachen Kopf, dem riesigen Maul und den langen Bartfäden. Ein martialischer Räuber. Besonders wenn er ausgewachsen ist, bietet er einen bedrohlichen Anblick: Dann können Welse, wie Waller auch genannt werden, bis zu fünf Meter lang werden, 300 Kilogramm auf die Waage bringen und 80 Jahre alt werden.

Doch soll der Waller in der Küche verarbeitet werden, muss man sich einen Jungspund suchen. Als schmackhaft gilt nur das Fleisch von jüngeren Tieren. Deshalb hält Hans Jörg Bachmeier ein Leichtgewicht in Händen. Dieser Waller bringt gerade mal dreieinhalb Kilo auf die Waage – gerade recht für sechs Personen.

Wer einen ganzen Wels auf den Tisch bringen möchte, muss angeln gehen – oder ihn vorbestellen. In der Regel haben ihn die Fischverkäufer nicht vorrätig. Ist der Wels frisch geangelt, kann er nicht sofort weiterverarbeitet werden. Wallerfleisch sollte zwei Tage gelagert werden. Denn nach dem Schlachten verkrampten sich die Nerven des Fisches stark, das beeinträchtigt Geschmack und Verarbeitbarkeit. Bachmeier bedauert, dass der Süßwasser-Räuber kulinarisch beinahe in Vergessenheit geraten ist. „Denn er ist wahrlich eine Delikatesse.“

Wallerfleisch hat eine für Fisch eher untypische Konsistenz, ist fest und erinnert geschmacklich an Kalbfleisch. Bachmeier: „Das feste Filet eignet sich auch prima zum Braten oder Grillen.“

Von den dreieinhalb Kilo Fisch wandert nichts in den Abfall. Die Karkassen und der große Kopf bilden die Grundlage für den Fischfond, der immer kalt aufgesetzt werden sollte und nicht länger als 30 Minuten gekocht werden darf. „sonst schleimt er aus“, warnt der Küchenchef. Dazwischen das geronnene Eiweiß immer wieder abschöpfen. Auch wichtig für den Fond: Weil Weißweine oft mit Schwefel behandelt werden, verzichtet Hans Jörg Bachmeier für den Fondansatz auf Wein. Er würde die Flüssigkeit trüb machen – dafür schmeckt der Wein später umso besser dazu. Bachmeier serviert zum Waller einen Dönnhoff Grauburgunder, Jahrgang 2018. Der fruchtige Ton passt gut zum Fisch.

Ach ja, wer sich nicht an Waller wagen will, für den hat Bachmeier einen Tipp: Man kann alternativ auch zu Zander greifen.

**Kochschule**

Mit neuen Ideen für Ostern beendet Hans Jörg Bachmeier die Fastenzeit bei der nächsten Leserkochschule. Diese findet am **Montag, 30. März**, statt. Besonderheit diesmal: **Sterne-Koch Bobby Bräuer steht mit am Herd**. Wer sich von den beiden Profis Tricks abschauen will, meldet sich unter **Gastro@merkur.de** an.



**Furchteinflößend oder grinst er doch** zwischen seinen langen Bartfäden? Die Leser sind sich da nicht ganz einig. Diesmal zeigt Hans Jörg Bachmeier (2.v.r.), aus man aus dem Süßwasser-Raubfisch alles zubereiten kann. Außerdem verrät der Küchenchef Tricks zum Aufsetzen eines Fisch-Fonds.

FOTO: MARCUS SCHLAF

**Der Waller schmeckt am besten klassisch: Pochiert mit Wurzelgemüse**

*Als Speisefisch genießt der Wels oder Waller, wie er hierzulande genannt wird, einen guten Ruf: Er hat ein weißes festes Fleisch, ist fast grätenfrei und muss auch nicht geschuppt werden. Das Fischfleisch schmeckt angenehm mild.*

**Pochierter Waller mit Wurzelgemüse und Meerrettich (6 Personen)**

1 ganzer Waller (ca. 3 – 3,5 kg)  
1 Stück frischer Meerrettich  
Salz zum Würzen

**für das Gemüse:**

50 g Butter  
2 Karotten  
1 Stange Lauch  
1 kleiner Kopf Sellerie  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**für den Fischfond:**

2 Lorbeerblätter  
4 Nelken  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
2 Schalotten, geschält

**für den Pochierfond:**

1 l Fischfond  
50 g Butter  
1 Fenchel  
2 Schalotten, geschält  
6 Champignons  
½ Zitrone – Saft und Zeste  
0,2 l Weißwein  
0,1 l Wermut

**für die Wallerleber:**

Öl zum Braten der Leber  
1 Knoblauchzehe  
1 Thymianzweig  
20 g Butter



An seinen Bartfäden erkennt man den Waller (Wels). Er ist ein Raubfisch, der in Süßwassergewässern unterwegs ist.

Salz und Pfeffer aus der Mühle

**für die Kartoffeln:**

12 kleine festkochende Kartoffeln  
1 TL Kümmel  
1 EL Salz  
2 Zweige Petersilie

**für die Sauce:**

50 g Butter  
½ Liter Sahne  
1 EL frisch geriebener Meerrettich  
Spritzer Zitronensaft  
1 Zweig Dill  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer  
Garnitur: 2 Lauchzwiebeln

**Zubereitung:**

**1. Für den Fischfond** die Karkassen klein schneiden, zusammen mit dem Kopf wässern und in einen Topf geben. Gut mit Wasser bedecken, ein Lorbeerblatt, zwei geschälte Schalotten und 4 Nelken dazugeben. Langsam Hitze geben und aufkochen lassen. Thymian, Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Den Fond nicht länger als 30 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb passieren.

**2. Waller-Filets** in Portionen schneiden und frischen Meerrettich darüber reiben, salzen und ziehen lassen.

**3. Kartoffeln** waschen und mit der Schale zusammen mit Petersilie, Kümmel und Salz ca. 25 Minuten kochen lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, noch heiß schälen und warm stellen.

**4. Für das Gemüse** Karotten und Sellerie schälen und waschen, Lauch halbieren und waschen. Sellerie und Karotte erst in dünne Scheiben, dann feine Streifen schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden. Die Gemüseabschnitte in den Fischfond geben.

**5.** 50 g Butter in einem Topf aufschäumen. Sellerie und Karottenstreifen andünsten. Mit dem Fischfond ablöschen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Kurz vor Fertigstellung den Lauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**6. Für den Pochierfond** Fenchel in feine Scheiben schneiden. Champignons mit einem Tuch abreiben und vierteln. Zwei Schalotten in Streifen schneiden. 50 g Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Champignons, Fenchel und Schalotten ohne Farbe anbraten und mit Weißwein und Wermut ablöschen, 1 Liter vom Fischfond aufgießen. Saft und Zeste einer halben Zitrone dazugeben. Fond aufkochen lassen und den portionierten Waller einlegen. Circa 8 – 10 Minuten ziehen lassen.

**7.** Den Waller aus dem Pochierfond

nehmen und auf das Gemüse geben. Die geschälten Kartoffeln ebenfalls zu den Gemüse geben und alles warm halten. Am besten mit einem Deckel verschließen.

**8. Für die Sauce** Pochierfond passieren, Sahne und Meerrettich dazugeben, aufkochen und reduzieren lassen. 50 g Butter in die Sauce geben und mixen, Dill zupfen, in die Sauce geben. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**9. Für die Leber** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Leber einlegen und auf beiden Seiten braten. Kalte Butter, Thymian und Knoblauch dazugeben. Leber mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und in sechs dünne Scheiben schneiden.

**10. Anrichten:** Waller in einen vorgewärmten tiefen Teller geben. Gemüse und Kartoffeln dazugeben. Die Leberstreifen auf den Waller legen, Sauce angießen und mit den in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln und Kartoffeln garnieren.



**Delikatesse:** Waller mit Wurzelgemüse.

**Bachmeiers Tipp:** • Waller beim Fischhändler **ca. 48 Stunden vorbestellen** und nicht ausnehmen lassen.

• **Falls der Waller nicht selbst filetiert** werden soll: Fischhändler bitten, den Waller erst auszunehmen und filetieren, wenn er abgeholt wird. **Wichtig:** Karkassen (Gräten) und Leber mitnehmen.

• **Falls der Waller selbst ausgenommen wird:** Die Leber beiseitelegen. Darauf achten, dass die Galle nicht verletzt wird.



**Für den Fischfond** die Karkassen klein schneiden, zusammen mit dem Kopf wässern und in einen Topf geben.



**Pochieren** heißt, den Fisch im Sud ziehen lassen.



**Tafelrunde im Blauen Bock:** Hans Jörg Bachmeier mit unseren Lesern und Redakteurin Stephanie Ebner (2.v.l.).

## KOCHBUCH

**Das österreichische Fischkochbuch**

Es ist so klein und handlich, dass man „Das österreichische Fischkochbuch“ einfach in die Handtasche stecken und mit zum (Fisch-)Einkauf nehmen kann. 30 Fischarten, die nicht nur in Österreich beheimatet sind, sondern auch in deutschen Gewässern schwimmen, werden hier ausführlich erklärt. So heißt es beispielsweise über den Wels/Waller: „Er verfügt über ausreichend köstliches und vor allem grätenfreies Fleisch, das sowohl gegrillt, gebraten oder in kräftigen Fischsuppen überzeugen kann.“ Die 70 Rezepte sind zum Teil historisch, zum Teil raffiniert zeitgenössisch. Dazu Warenkunde, Tipps und Tricks zur Vorbereitung, Verarbeitung und Zubereitung und nicht zuletzt Wissenswertes über den gesundheitlichen Wert von Fischgerichten machen dieses Buch zu einem gesunden Genussführer. Der Vorteil an heimischen Fisch ist nicht nur, dass er gut schmeckt, sein ökologischer Fußabdruck allein spricht für sich. Schwimmt er doch quasi vor der Haustür. Unverständlich, dass sich der durchschnittliche Konsum von Fisch und Fischereierzeugnissen deutscher Verbraucher gerade mal bei knapp 14 Kilogramm pro Kopf bewegt. Unter das Segment fallen neben Fisch auch Krebs-



und Weichtiere wie Krabben oder Garnelen. Zeit wird es, wieder mehr heimischen Fisch zu essen. <sup>se</sup> **Das österreichische Fischkochbuch.** Taliman Sluga. 240 Seiten. Erschienen im Verlag Anton Pustet. 19,95 Euro.

**Kleiner Aufwand – große Show**

Fünf Hobbyköche aus einer Stadt laden sich gegenseitig nach Hause ein. Dort servieren sie ihren Gästen ein Drei-Gänge-Menü, welches anschließend bewertet wird. Am Ende kann nur einer der Hobbyköche gewinnen – das ist „Das Perfekte Dinner“, das 2006 erstmals im Fernsehen ausgestrahlt wurde. Jetzt ist dazu ein Buch erschienen. Diesmal geht es darum, mit kleinem Aufwand eine große Show zu zaubern: Bevor es überhaupt an die Rezepte geht, sorgen „smarte Küchentipps“ für ein entspanntes Kochen.“ Die besten Rezepte für Vor- und Hauptspeisen sowie Dessert schließen sich an. Manchmal gibt es noch ein besonderes Extra mit dazu. Immer sind die Gerichte liebevoll angerichtet. So macht es Spaß, Freunde zum Essen einzuladen. <sup>se</sup>

**Das perfekte Dinner.** Einfach Genial. Kleiner Aufwand – große Show. Erschienen im ZS Verlag. 168 Seiten. 22,99 Euro.

