



Viele Templiner und Gäste schauten neugierig beim Showkochen mit Verkostung vorbei.

FOTOS: SIGRID WERNER

Weißfischverkostung auf dem Markt macht Lust auf mehr

Von Sigrid Werner

Weißfische nehmen in Seen überhand und fressen schützenswerte Armleuchtergewächse weg. Ein Projekt will die Weißfischnachfrage ankurbeln und hat dazu einen Rezeptwettbewerb organisiert.

TEMLIN. „Ist das wirklich Fisch? Da könnte man glatt zum Fischesser werden“, schwärmten Standbesucher kürzlich beim Show-Kochen auf dem Templiner Wochenmarkt. „Zum Weißfischesser“, hätten sie noch hinzufügen können. Denn an diesem Tag wurden dort vom Erprobungsprojekt „Chara-Seen“ Gerichte von Plötze, Blei & Co zur Verkostung serviert.

Projektmitarbeiterin Katharina Koschmieder und ihre Mitstreiter vom Förderverein Feldberg-Uckermärkische Seenlandschaft hatten schon vor über einem Jahr einen Rezeptwettbewerb für Weißfischgerichte ins Leben gerufen. Endlich konnten nun die Sieger publikumswirksam gekürt werden.

Markus Pinnow aus Lychen, Koch im „Gasthof am Stadttor“, übernahm es gern, sechs von 14 Rezepten der Einsender nachzukochen. Schließlich steht auf seiner Gasthof-Speisekarte auch gebratener Weißfisch, sauer eingelegt. Das Gericht wird von Kennern und Freunden regionaler Produkte gern bestellt. Das bestätigte auch Peter Glinga, Dauercamper in Lychen, der regelmäßig dort vorbeischaute. Gern würde Pinnow noch mehr von diesen Leckereien auf seine Karte nehmen, aber schließlich müsse er viele Geschmäcker



Markus Pinnow aus Lychen vom „Gasthof am Stadttor“ kochte sechs Rezepte der Wettbewerbsteilnehmer nach.

bedienen, und es stecke auch Aufwand dahinter.

Dass noch viel mehr möglich ist, bewies der Weißfisch-Rezept-Wettbewerb. Die Fischbuletten mit frischen Kräutern gingen weg wie warme Semmeln. Bei der Bratplötze mit Speck störten nur ein wenig die Gräten. Richtig ins Schwärmen kamen sowohl die Jury als auch Standbesucher nach Genuss des Weißfischsalates aus 80 Prozent Blei, einer Schleie und ein bis zwei Plötzen, die Markus Pinnow dafür verarbeitet hatte. Angemacht mit einer Remoulade nach Hausfrauenart. Die Templinerin Dorothea Schulz zeigte sich begeistert von der Kräuternote der Fischbuletten. Sie isst gern Fische aus heimischen Seen. Ihr Lieblingsgericht sei „Karpfen braun“. Der Fisch werde mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Essig und Gewürzkörnern gegart. Die Mehlschwitze mit angebratenem Speck und Zwiebeln werde mit dem Kochsud zu einer leckeren süßsauren braunen Soße abgeschmeckt, erzählte sie.

Dass Weißfisch-Gerichte durchaus eine Delikatesse im Speiseplan sein können, fand auch die Jury. Ihr gehörten Nicole Spundflasch vom

NABU Templin, Rüdiger Mauersberger vom Förderverein, Detlef Hoffmann von der Templiner Werbegemeinschaft und Fischverkäufer Steffen Schöttler von der Uckermark Fisch GmbH an. Die Uckermark Fisch GmbH bietet nur auf Nachfrage Plötze & Co. an ihrem Standort in Templin am Webertor an, auf Wunsch auch küchenfertig. Der Weißfisch sei schwer zu halten und koste Geld in der Entsorgung. In Lychen gebe es bei der Uckermark Fisch GmbH leckere Karpfenroulade. Die gelte schon als Geheimtipp. Die Seenfischerei Krempig bringt in der kühlen Jahreszeit auch Plötzen mit auf den Wochenmarkt, erfuhr der Uckermark Kurier. Allerdings halte sich die Nachfrage nach frischem Weißfisch bislang in Grenzen, so die Projektmitarbeiter. Zum Bedauern nicht nur der Fischer, die das in großen Mengen verfügbare „Tafelsilber“ aus den Gewässern der Region nicht so gut vermarkten können wie Zander, Hecht, oder Seefisch.

Auch im „Chara-Seen-Projekt“ sähe man es gern, wenn die Weißfischnachfrage angekurbelt würde. Der Wettbewerb sollte dabei helfen, so Koschmieder. Nach 1990 habe

sich das Verbraucherverhalten verändert. Der grätenreiche Weißfisch sei etwas in Vergessenheit geraten, auch wie man ihn zubereitet. „Das ging nicht spurlos an unseren Gewässern vorbei. Es ist ein Ungleichgewicht zwischen Raub- und Friedfischen entstanden“, so Koschmieder. Weißfische dominierten viele Seen. Das habe auch Auswirkungen auf die Unterwasserwiesen. Die Bestände der geschützten Armleuchtergewächse gingen europaweit seit Jahren zurück. Das Chara-Seen-Projekt soll Möglichkeiten erproben, sie wieder zu stabilisieren. Das Showkochen in Templin sollte einer breiteren Öffentlichkeit bewusst machen, dass Weißfischgerichte nicht nur gesund (reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren), sondern auch sehr wohlschmeckend sind. Nächster Schritt wäre es, diese Erkenntnis auch in größere Städte zu transportieren, wo regionale Produkte im Trend liegen und die potenzielle Nachfrage noch größer sein könnte.

Die Jury entschied sich beim Rezeptwettbewerb einhellig für den Weißfischsalat von Catrin Blank aus Kemnitz als Siegerrezept (200 Euro). Den zweiten Platz belegte Thilo Steller mit seinen Fischbuletten (100 Euro). Er und die Drittplatzierte Marina Sandmann (50 Euro) aus Berlin/Milmersdorf mit ihrem Bratplötze in Speck hatten ihr Rezept per E-Mail an den Förderverein gesandt.

Die Rezepte sollen demnächst auf der Seite des „Chara-Seen“-Projektes eingestellt werden unter: <https://chara-seen.de/>

Kontakt zur Autorin
s.werner@nordkurier.de

So werden die Gräten „geknackt“

Von Sigrid Werner

Tipps von Profis und erfahrenen Hausfrauen konnten am Rande der Kochshow ausgetauscht werden.

TEMLIN. Ist es Bequemlichkeit, ein Zeitproblem oder eine Frage der Technik? Weißfische von Gräten und Schuppen zu befreien, scheint das größte Hindernis dafür zu sein, dass Menschen Weißfische aus heimischen Seen in ihren Speiseplan einbauen. Oft sind die Kulturtechniken des Fischausnehmens, Abschuppens, Entgrätens und Filetierens einfach auch nicht mehr von Generation zu Generation weitergegeben

worden, weil es eben Vieles kochfertig und eingefroren im Supermarkt gibt. Für den heimischen grätenreichen Weißfisch trifft das in der Regel jedoch nicht zu. Auf Wunsch geben aber auch hiesige Fischer Weißfische küchenfertig ab, bestätigte auch die Uckermark Fisch GmbH.

Beim Show-Kochen auf dem Templiner Wochenmarkt kam es zwischen Koch Markus Pinnow aus Lychen, Juroren und vor allem Senioren zu einem regen Erfahrungsaustausch, wie man sich schnell und einfach der Gräten entledigen kann. Gern ließ sich dabei der Lychener Koch vom „Gasthof am Stadttor“ auch von Neugierigen auf die Finger schauen.

„Mit einem scharfen Messer schneide ich großzügig Filets von der Plötze. Danach wer-



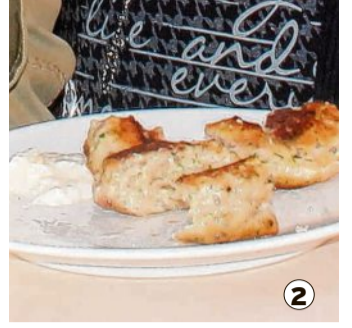
Der Koch schneidet mit einem scharfen Messer das Filet leicht ein, bis die Y-Gräten knacken.

den die Filets quer zur Mittelgräte in feinen Streifen eingeschnitten, wobei die sonst festsitzenden Y-Gräten hörbar knacken“, klärte der Koch auf. Beim Braten würden die feinen Gräten durch die Hitze schmelzen, sollten doch kleine Reste übrig bleiben, seien sie so weich und klein, dass sie mitgegessen werden könnten.

Die Templinerin Petra Grubl berichtete, wie bei ihr zu Hause die Gräten gezogen wurden. „Die Plötze wurde leicht angekocht und dann über eine umgekippte runde Schüssel gebogen. Dann stehen die Gräten heraus und sie lassen sich leicht herausziehen“, klärte sie über ihre Methode auf.

Fischbuletten mit Kräutern

Thilo Steller aus Berlin dreht eine Gemüsezwiebel sowie Knoblauch durch einen Fleischwolf (Größe 5) und vermischt die Masse mit gehackten Kräutern (ein Bund Petersilie, ein halbes Bund Dill), je einem Esslöffel Salz, gemahltem Pfeffer, einem gehäuften Esslöffel Paprikapulver und einem gestrichenen Teelöffel scharfem Paprika. Danach folgen zwei bis drei Eier, 200 Gramm Schinkenwürfel und die durchgedrehten halbierten Fischfilets von 1500 Gramm Weißfisch (für vier Personen). Am Ende wird Paniermehl darunter geknetet, bis der Teig geschmeidig ist und nicht an den Händen klebt. Dann kann



Fischbuletten mit Kräuternote

der Grundteig 30 Minuten im Kühlschrank ziehen. Vor dem Braten wird das Fischbrät zu festen Kugeln gerollt, platt gedrückt und in Paniermehl gewälzt sowie in Öl und Butterschmalz gebraten. Dazu passt Kartoffelstampf.

Bratplötze mit Speck

Marina Sandmann filetiert 400 Gramm Weißfischfilets, beträufelt sie mit zwei Löffeln Zitronensaft, salzt sie und lässt sie ziehen. Drei Esslöffel Olivenöl werden mit dem Saft einer Zitrone, etwas Salz und Pfeffer verquirlt und über die Filets gegossen, die mindestens zwei Stunden oder über Nacht ziehen sollten. Dann werden sie in einer mit Olivenöl ausgestrichenen Form abgetropft nebeneinander ge- und mit Speck belegt. Die Filets werden im Ofen bei 200 Grad 20 Minuten gebacken, nach der Hälfte der Zeit wird die rest-

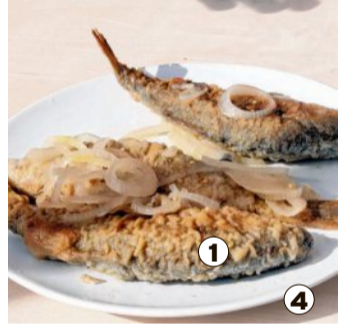


Bratplötze mit Speck.

liche Marinade dazugegeben und der Fisch mit Semmelbröseln bestreut. Garniert werden die Filets mit Petersilienblättern und Zitronenstreifen.

Bratplötze sauer eingelegt

Für Weißfisch, sauer eingelegt, von Familie Gepert werden 500 g Weißfisch ausgenommen, geschuppt, innen und außen gesalzen, gepfeffert, in Mehl gewendet und in der Pfanne goldbraun angebraten. Für den Sud werden ein Esslöffel Salz, zwei Esslöffel Zucker mit je einem halben Liter Essig und Wasser, drei Zwiebeln, Lorbeerblatt und einem Esslöffel Einmachgewürz für Gurken aufgekocht. Den Fisch damit übergießen,



Bratplötze sauer eingelegt

abkühlen lassen und zu Kartoffelsalat servieren.

Karusche aus dem Ofen

Johannes Wiens schlug ein Weißfischgericht vor, bei dem die Bauchhöhle des gereinigten Fisches geöffnet und mit etwa fünf Zentimeter langen Holzspießen fixiert wird. Der Fisch wird innen und außen mit einer Marinade aus einer Handvoll zermörserter Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft bestrichen. Dazu werden halbierte Cherrytomaten und frische Basilikumblätter im und auf dem Fisch platziert. Er wird mit Frischhaltefolie abgedeckt und darf 30 bis 60 Minuten ruhen. Danach wird die Folie entfernt, der Fisch wird samt



Weißfisch aus dem Backofen

Tomaten auf mittlerer Höhe bei 200 Grad Celsius im Backofen gebacken, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Dazu passen Kartoffelecken und frischer Gartensalat.

Weißfisch in Aspik

Jörg Blank säubert dafür zehn kleine Fische, kocht dazu einen Sud aus 500 ml Wasser, einer Tasse Spritessig (10 %), einem Esslöffel Salz, drei Teelöffeln Zucker, zwei großen Zwiebeln (in Ringen) und einem Teelöffel Gewürze (Piment, Pfeffer- und Senfkörner, zwei Lorbeerblätter). Der Fisch soll einige Minuten in dem Sud aufwallen (nicht kochen). Den Fisch entnehmen. Den Sud mit einem Päckchen Gelatine aufkochen und über



Weißfisch in Aspik

den Fisch gießen. Das Aspik wird im Kühlschrank fest.