



Fisch: Festeres Fleisch, gut gewürzt



Tipp von Esther Kern



Kocht man weissfleischige Fische wie Forelle, Kabeljau oder Dorade ohne Haut, so zerfallen sie oft, was fürs Auge leider nicht so schön ist. Marcel Skibba, Küchenchef im IGNIV in St. Moritz und V-ZUG Ambassador, kennt einen Trick, wie man die Struktur von Fisch verfestigen kann. «Man legt den Fisch vor dem Garen in eine Salzlösung (1000 ml kaltes Wasser / 100 g Salz)», sagt er. Je nach Dicke lässt man den Fisch darin 20 bis 40 Minuten ziehen. Die Salzlösung würzt den Fisch gleichmässig bis in den Kern und sorgt dafür, dass der Fisch eine festere Struktur bekommt und beim Garen saftig bleibt. Skibba fügt hinzu: «Die weissfleischigen Fische, besonders wenn sie ohne Haut verzehrt werden, sollten immer feucht und schonend gegart werden.» Will heissen: Idealerweise gibt man sie in den Combi-Steamer bei 55 Grad Dampf für rund zehn Minuten.» Marcel Skibba gibt da noch einen Tipp mit auf den Weg: «Wenn sich die Lamellen der Fischfilets auf leichten Druck voneinander lösen, ist der Fisch gar.»