

Suquet ohne Schickimicki

Das Rezept der Woche: Einfach Löffel nehmen – und genießen

Ich habe ja eine Zeitlang in Katalonien gelebt. Und dort geht natürlich kein Weg am Suquet vorbei, diesem köstlichen Fischgericht. Schließlich hat es seine Wurzeln im Norden Spaniens. Mittlerweile ist die Speise allerdings auch in anderen Mittelmeerregionen sehr verbreitet. Kein Wunder: Sie schmeckt einfach so gut. Ursprünglich wurde dieser kräftige Eintopf der Fischer direkt auf den Kuttern gekocht, mit Meerwasser! Die Seemänner verarbeiteten dabei gleich einen Teil des Fangs. Wobei natürlich vornehmlich das im Topf landete, was ohnehin schwer zu verkaufen war.

Dieses Suquet ist ein ziemlich flexibler Geselle. Es kann nur mit Fisch oder nur mit Meeresfrüchten zubereitet werden – bis hin zum Hummer. Oder man verwendet beides. Ich habe Letzteres sehr gern. Dabei wähle ich am liebsten Felsenfische wie etwa den



Fast wie vom Kutter: Suquet ist ein traditionelles Gericht der Fischer. Ein richtig schönes Meeresrezept also – nicht nur für Seemänner ...



zaubern wir den leckeren Fond. Nur die Innereien benötigen wir nicht.

Bei der Zubereitung arbeiten Sie am besten auf drei Kochplatten parallel. Die Nummer eins ist dem Fond gewidmet, die

nächste der Picada und die dritte im Bunde dem Sofrito. So geht es am Schnellsten – und in knapp einer Stunde können Sie diesen verführerisch duftenden Gaumenschmaus auf den Tisch

stellen. Kleiner Tipp: Ich würde zuvor alle Zutaten schon waschen, schnippeln, bereitstellen ... mit einem Wort: vorbereiten. Mit einem guten „Mise en Place“ nämlich klappt's perfekt. Picada und So-

frito – kennen Sie die beiden? Sie sind aus der spanischen Küche gar nicht wegzudenken. Für das Sofrito verwendet man neben Olivenöl oft eine Zwiebel und zwei Tomaten. Ich möchte aber

bei unserem Suquet den Tomatengeschmack etwas hervorheben. Deshalb gebe ich nur eine halbe Zwiebel hinein. Das Sofrito wird übrigens immer besser, je länger Sie es bei geringer Hitze vor sich hinköcheln lassen. Das können sogar sechs Stunden sein! Wenn Sie also mal am Wochenende nichts vor und richtig Zeit haben, dann bereiten Sie sich ein gutes Sofrito zu. Dabei immer schön rühren: Es braucht viel Zeit und Liebe. Ich kann das nur empfehlen. Schließlich kann ein Sofrito auf so unterschiedliche Weise zum Einsatz kommen. Ein kleiner Vorrat ist da immer gut.

Brot serviere ich übrigens nicht zum Suquet, die Picada enthält ja bereits eine Scheibe. Wer allerdings den schmackhaften Sud zum Schluss noch bis zum allerletzten Tropfen aufzutunken möchte, kann natürlich zum Baguette greifen. Ich kann's so gut verstehen.

Simon Petutschmig ist Chef im Restaurant Fera in Palma (C/. Concepción 4)

UND SO WIRD'S GEMACHT

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Fond:
800 g Fisch, z.B. Cap Roig
1/2 Lauchstange
1 Lorbeerblatt
Petersilie
Fenchel- oder Koriandersamen nach Geschmack
Für die Picada:
Olivenöl
1 Brotscheibe (ruhig trocken)
1 Knoblauchzehe
25 g geschälte Mandeln
etwas Safran nach Geschmack

Für das Sofrito:
Öl von der Picada
1/2 Frühlingzwiebel
2 Tomaten
Zu guter Letzt:
2 mittelgroße Kartoffeln
150 g Miesmuscheln
etwas Weißwein oder Sake
4 Garnelen
Dill, Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung:

Fond: Lauch waschen, das Grüne entfernen, wir verwenden nur den weißen Teil. Mit dem Lorbeerblatt, der Petersilie und Fischkopf, Gräten & Co. (ohne die Filets) in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen. Den weißen Schaum, der sich bildet, abschöpfen. 15 Minuten köcheln lassen.

Picada: In eine Pfanne fingerdick Öl geben. Brot zerkleinern, hinzufügen. Knoblauch hacken, Mandeln im Ganzen beimengen. Bei mittlerer Hitze frittieren, bis alles goldbraun ist. Öl durch ein Sieb abgießen, dabei Öl in einem Gefäß auffangen. Das Frittierte in einen Mörser geben und zerstoßen. Sie können zum Zerkleinern auch eine Küchenmaschine benutzen.

Sofrito: Zwiebel schälen, halbieren, eine Hälfte in Streifen schneiden. Wenig Öl von der Picada in einem Topf erhitzen. Zwiebelstreifen darin anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Tomaten schälen, kleinschneiden. Hinzugeben. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Picada zu dem Sofrito geben und kurz mit anrösten. Fischfond abseihen, Flüssigkeit ebenfalls hinzugeben. Kartoffeln schälen, mit Parisienne-Ausstecher Kügelchen ausstechen, in die Suppe geben. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Derweil Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Prüfen, ob alle Gräten wirklich entfernt sind. Fisch zur Suppe hinzufügen, 3 bis 5 Minuten ziehen lassen, bis er

gar ist. Miesmuscheln (sie müssen geschlossen sein!) unter fließend kaltem Wasser säubern, Bärs abzapfen. Olivenöl in einen Topf geben, Muscheln beifügen, mit Weiß- oder Reiswein ablöschen. Topf sofort abdecken. Miesmuscheln öffnen sich umgehend. Muscheln, die geschlossen bleiben, wegwerfen. Muschelfleisch aus den Schalen herauslösen, zum Suquet hinzufügen. Garnelen waschen, schälen, Kopf entfernen. (Garnelenköpfe und -schalen einfrieren für eines unserer nächsten Rezepte!). Garnelenfleisch zerkleinern, roh in die Suppe geben. Die Meerestrucht wird in dem heißen Sud rasch glasig. Wem das zu roh ist, brät die Garnelen vorher kurz an und gibt sie dann zum Suquet. Mit frisch gezupftem Dill, Schnittlauch oder Petersilie anrichten.

Cap Roig, den Drachenkopf, oder die aromatischen Fels-Rotbarben. Seeteufel oder Dorade passen ebenfalls gut. Bei diesem Rezept nehme ich Cap Roig, Miesmuscheln und eine Garnele pro Person – für den wunderbaren Krustentiergeschmack. Das ist sozusagen ein Basisrezept, herrlich einfach und ohne Schickimicki. Man kann es natürlich auf vielfältige Weise variieren. Etwa mit Weißwein verfeinern oder mit Cognac, Brandy oder Noilly Prat, dem trockenen, französischen Wermut, flambieren ...

Wenn Sie den Fisch kaufen, bitten Sie den Händler, ihn gleich zu säubern, zu entgräten und zu filetieren. Lassen Sie sich aber alles einpacken – vom Kopf bis zu den Gräten! Denn daraus