

MEER GENIESSEN – **MEHR GENUSS!**

Fisch und
Meeresfrüchte auf
der Feuerplatte



FIRE-ZEUG

Gemeinsam schnippeln, fachsimpeln, kochen und grillen an und auf der Feuerplatte – ein einzigartiges Wir-Erlebnis! Hier findet ihr alles, was ihr zum Selbsterleben benötigt: www.fire-zeug.de
Mit diesem fünften Artikel legen wir eine kleine Serienpause ein, um zuerst wieder ohne Termin- und Druck schöne Events und interessanten Content zu organisieren. Uns Marburgern hat es bisher jede Menge Spaß gemacht, uns mit euch durchs Jahr zu kochen und zu grillen. Und unsere Männerrunde wird weitermachen. Wer uns folgen möchte, findet uns auf unserem Instagram-Kanal unter #firezeug. Und falls euch unsere Feuerplatten-Runden dazu inspiriert haben, das selbst mit anderen lieben Menschen auszuprobieren, erleichtern wir euch die Entscheidung mit einem kleinen 10 Euro-Dankeschön, das ihr bis zur nächsten MOVO-Ausgabe über unseren Shop einlösen könnt – einfach das Stichwort „MOVO-finde-ich-gut“ angeben. Viel Spaß mit eurem persönlichen Wir-Erlebnis an der Feuerplatte!

Witzigerweise kommt mir beim Schreiben dieses MOVO-Artikels der alte Kinderstunden-Schlager „Sei ein lebend'ger Fisch“ in den Sinn. Tja, was soll ich dazu sagen? Lebendig waren die Fische nicht mehr, die wir damals auf der Feuerplatte zubereitet haben! Ob sie mit oder gegen den Strom geschwommen sind, kann ich auch nicht beurteilen. Aber hoffentlich haben wir Menschen ihre schwimmende Lebenszeit nicht allzu negativ beeinträchtigt und ihren Lebensraum zerstört ...

Wie man auf den Fotos eventuell erkennen kann, liegt dieses Event schon ein paar Tage zurück – macht aber sicherlich umso mehr Lust auf den kommenden Sommer! Stellt euch vor: sechs glückliche und entspannte Männer bei herrlichem Sonnenschein an der Outdoor-Theke und den beiden Feuerplatten. Lachend und ins Gespräch vertieft beim Zerlegen, Erklären, Vorbereiten, Anbraten, Frittieren, Räuchern und Grillen. Vor uns je ein Kilo frische Sprotten, Gambas (Tiger-Riesengarnelen) und Kalmare sowie je zwei fangfrische Lachs- und Regenbogenforellen. Dann noch diverse Zutaten und Zubehör und ein paar Flaschen vom Lieblingsweißwein. Das Ergebnis waren sechs wunderbare gemeinsame Stunden und ein großartiges Mehrgängemenü! Für einige inklusive einer geschmacklichen Erstbegegnung mit Sprotten und Kalmaren. Und für uns alle ein rundum gelungenes Experiment und Wir-Erlebnis!



GANG 1: IM WOK FRITTIERTE SPROTEN – AUS SILBER WIRD GOLD!

Unsere kulinarische Reise begann in unseren heimischen Gewässern: der Nord- und Ostsee. Dort ist die europäische Sprotte zu Hause, die mit ca. 10 Zentimetern kleinste silberne Fischart aus der Familie der Heringe. Die Sprotte ist bisher nicht durch Überfischung gefährdet und wird häufig auch als die am wenigsten wertgeschätzte Fischart bezeichnet. Diese Aussage mussten wir natürlich widerlegen – auch wenn die hier angesprochenen Lebewesen zu diesem Zeitpunkt vermutlich nicht mehr ganz so viel von unserer Wertschätzung hatten ...

Zuerst wurde vorsichtig (!) das Öl/Fett im Wok auf der Feuerplatte zum Kochen gebracht. Parallel dazu haben wir die Sprotten abgewaschen und kurz in Milch eingelegt. Dann wurden diese mit Salz und Pfeffer gewürzt und von allen Seiten in einem Teller mit Mehl gewendet. In dieser Form ging's anschließend portionsweise mit einer Siebkelle für jeweils 3-5 Minuten ins kochende Öl, bis die Sprotten goldgelb frittiert waren. Mit Hilfe der Siebkelle wurden diese dann wieder herausgefischt. Kurz und gut auf einem Küchentuch abgetropft und mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft besprenkelt, wurden diese dann stilecht nur mit der Hand und komplett „mit Haut und Haaren“ heiß verzehrt. Ein echtes Erlebnis mit allen Sinnen! Mehr Wertschätzung geht kaum ...

GANG 2: GAMBAS BZW. RIESENGARNELEN – DER TAUCHENDE TIGER MIT DEM ZARTEN FLEISCH

Die Tiger-Riesengarnelen gehören zu den größeren Vertretern ihrer Gattung und sind wahre Tauch- und Tarnungskünstler. Ihr zartes Fleisch ist äußerst schmackhaft. Außerdem haben ihr niedriger Fettgehalt, wichtige Omega-3-Fettsäuren, der hohe Proteingehalt, das entzündungshemmende Vitamin E und das stoffwechselunterstützende Vitamin B3 positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Viele gute Argumente für Gang 2! Zuerst mussten die Garnelen gut abgewaschen und vom Panzer befreit werden. Hierfür wurden mit einer Schere die kleinen Flossen ab- und die Garnelen an der Unterseite der Länge nach aufgeschnitten. Bei relativ großen Exemplaren sollte der Darmfaden entfernt werden, auch wenn das mit ein bisschen Arbeit verbunden ist. Er kann nach dem Ablösen des Kopfes einfach aus dem Rücken gezogen werden. Anschließend haben wir eine Marinade angefertigt, mit der die Garnelen bestrichen wurden. Für die Marinade wurden ein paar Knoblauchzehen geschält und gepresst, mit Zitronensaft und Olivenöl vermischt und mit Fleur de Sel und Pfeffer gewürzt. Die marinierten Garnelen wurden dann direkt auf der Feuerplatte oder in einer extra Pfanne für 3-5 Minuten gegrillt und dabei mehrmals gewendet. Zum Finale kam wieder etwas Zitronensaft darüber und dann haben wir die Gambas mit Baguette oder Ciabatta heiß genossen.

>



»SECHS GLÜCKLICHE UND ENTSPANNTE MÄNNER BEI HERRLICHEM SONNENSCHNEIN AN DER OUTDOOR-THEKE!«

»Es tut gut, mal raus aus dem Alltag zu kommen und sich in entspannter und vertrauter Atmosphäre über wesentliche Lebensthemen auszutauschen. Dabei ist die Feuerplatte ein optimaler Treffpunkt für unsere Begegnungen.«

Sebastian Stubenrauch (36), Betriebswirt



GANG 3: FRISCHE TINTENFISCHE (KALMARE)

Für Gang 3 haben wir das Schwierigkeitslevel auch einen Gang hochgeschaltet. Zuerst mussten die Kalmare gesäubert werden. Hierfür nimmt man den Körper in die eine, die Fangarme in die andere Hand und trennt diese durch Auseinanderziehen voneinander. Den durchsichtigen Knorpel im Körper zieht man vorsichtig heraus und entfernt die Innereien von den Fangarmen (die man dann später auch isst). Dazu einfach den Kopf knapp unterhalb der Augen abschneiden und mit den Innereien entfernen. Zuletzt noch das Kauwerkzeug in der Mitte der Arme herausdrücken. Wer will, kann außerdem noch die Oberhaut unter kaltem Wasser abziehen. Wir haben darauf verzichtet und auch die Kalmare nicht zerkleinert, da unsere Exemplare relativ klein, dadurch jedoch zarter waren. Die Beutel und Fangarme der Kalmare wurden portionsweise mit ausreichend Olivenöl und einigen zerdrückten Knoblauchzehen scharf auf der Feuerplatte angebraten, bis sie weiß wurden bzw. sich gekringelt haben. Dann wurden diese mit grob gemahlenem Salz und schwarzem Pfeffer gewürzt und nach Gusto mit gehackter Petersilie bestreut. Auch hierzu war die perfekte Beilage eine Scheibe Röstbrot, das im restlichen Öl angebräunt wurde.

GANG 4: AUF ZEDERNHOLZ GEGARTE REGENBOGEN- UND LACHSFORELLEN

Die frisch gefangenen Regenbogen- und Lachsforellen hatten wir uns vom Züchter direkt ausnehmen lassen. Wir mussten diese dann nur noch gut unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit den Zutaten befüllen. Hierfür benötigt man frische Kräuter, z. B. Majoran und Rosmarin, eine Bio-Zitrone in Scheiben geschnitten, Pfeffer und Salz. Für eine fernöstliche Variante kann man auch den weißen Teil von gestoßenen Zitronengrasstängeln, Koriandergrün und Kaffir-Limonenblätter nehmen. Die Fische wurden im offenen Bauchinnenraum mit den Zutaten gefüllt, dann gewürzt und anschließend und mit wenig Öl bei mäßiger Hitze unter vorsichtigem Wenden gegrillt. Praktisch war hierfür ein Fischgrillkorb – dann brät der Fisch nicht an oder fällt auseinander. Alternativ haben wir zwei Exemplare auf einem Zedernholzbrett, das im Vorfeld mehrere Stunden gewässert wurde, direkt über dem Feuer gegart. Das Brett verbrennt hierbei von unten und gart dabei den Fisch schonend und besonders aromatisch. Eine optimale Hilfe ist ein Thermometer, um zu wissen, wann die Forelle bei etwa 60° C Kerntemperatur perfekt durch ist und vom Feuer muss. Das Filetieren war dann im Dunkeln auch nicht mehr ganz so einfach – das Ergebnis jedoch umso großartiger!

Andreas Frick alias Frixe (51) lebt mit seiner Familie bei Marburg und ist dort u. a. bei „UND Marburg – Kirche, die verbindet“ engagiert. Frixe ist Geschäftsführer von ArtFactory und zusammen mit seinem Schwager Jens Heise Gründer und Geschäftsführer von FIRE-ZEUG. Die meisten Rezepte in diesem Artikel stammen vom hervorragend kochenden Arzt Christoph Klein.

