



FOTO: PR TRANSGOURMET SEAFOOD AKADEMIE

Poke Bowl mit Lachs und Queller



Ingo Gäbler ist Küchenmeister aus Bremen und in Bremerhaven in der Transgourmet Seafood Akademie als Trainer tätig. Er hat eine Leidenschaft für Fisch sowie kreative Kreationen in der Küche und entwickelt selbst Rezepte. Gäbler ist zudem geprüfter Fischsommelier und gehört damit der ersten Generation von Absolventen an, die ihre Prüfung in der ersten Runde der IHK-Fortbildung 2017/18 bestanden haben.

FOTO: PR TRANSGOURMET SEAFOOD AKADEMIE

ZUTATEN

- ▶ 200 g Jasminreis, gekocht
- ▶ 100 g Seespargel (Queller)
- ▶ 100 g Mango, alternativ 1 Avocado
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 100 g Gurke
- ▶ 300 g Lachs, ohne Haut
- ▶ 2 Limetten
- ▶ 1 Spritzer Sojasoße
- ▶ 1 Spritzer Fischsoße
- ▶ 1 EL Sesamöl
- ▶ 3 Spritzer Tabasco
- ▶ 3 EL Daikon-Kresse, alternativ Radischenkresse
- ▶ 1 EL Sesam
- ▶ Noriblätter zum Dekorieren

Rezept für zwei Personen
Zubereitungszeit eine gute halbe Stunde

ZUBEREITUNG

Jasminreis in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Queller ebenfalls in kochendem Salzwasser für eine Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mango (oder Avocado)

schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote entkernen, die Gurke schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Lachs würfeln. Eine Marinade aus dem Saft sowie dem Abrieb der Limetten, der Sojasoße, der Fischsoße und dem Sesamöl herstellen und den Lachs darin marinieren.

In einer großen Schale Jasminreis, Seespargel, Mango, Gurke, Chili und Lachs anrichten und mit Kresse toppen.

Dekorieren kann man die Bowl mit einem Mix aus Wasabi und japanischer Mayonnaise (erhältlich einzeln oder schon fertig gerührt im Asia Laden). Wer es schärfer möchte, würzt mit thailändischer Sriracha-Hot-Chili-Soße.

Hübsch dazu sehen aufgerollte Noriblätter aus. Die bekommt man heute schon im Supermarkt. Andere asiatische Zutaten wie die Daikon-Kresse sind im Asia-Shop zu finden. Queller gibt es beim Fischfachhändler.

Ahi Poke

Das aus Hawaii stammende Gericht Ahi Poke lässt sich als offene Sushi-Rolle, Sashimi auf Reis, Sushi-Bowl oder hawaiianische Ceviche beschreiben. Das Verb „poke“ heißt übersetzt geschnitten oder gestückelt. Genau das ist die Hauptzutat der Poke Bowls: in Stücke geschnittener Fisch, pro Person etwa 150 Gramm. Für die Poke Bowls, also Schüsseln, werden roher gebeizter Fisch, meist Gelbflossen-Thunfisch, oft auch Lachs oder Hiramasa, Shrimps oder Muscheln mit einer Soße vermengt – etwa eine Mischung aus Sojasoße, Sesamöl und Frühlingszwiebeln. Beliebte scharfe Mayonnaisen und japanisch-inspirierte Soßen (wie Wasabipulver mit Crème Fraîche). Die marinierten Fischstücke werden anschließend auf Reis, Quinoa oder Hirse serviert.

Eine wichtige Rolle spielt die Vielzahl an verschiedenen Toppings. Beliebte Ergänzungen sind Avocado, Frischkäse, eingeleger Ingwer, Fischeier, japanische Daikon-Kresse, Sesam, Krabbensalat, Noriblätter, Frühlingszwiebel-Ringe, geröstete oder marinierte Algen, knusprig geröstete Schalotten, knuspriger Knoblauch sowie Koriandergrün.

Bremer Profiköche bitten zu Tisch



Das WESER-Strand-Kochbuch – 42 Kochprofis aus Bremen und umzu servieren 56 tolle Rezepte mit regionalen und saisonalen Zutaten zum Nachkochen, von der Vorspeise bis zum Dessert. Mit vier Kapiteln und Küche-Index. Zu haben in unseren Zeitungshäusern, im Buchhandel, auf www.weser-kurier.de/shop und telefonisch unter 0421 / 3671 6616. Mit 136 farbigen Seiten, gebunden für 17,95 Euro. Als E-Book fürs Tablet 14,99 Euro im Magazin-Kiosk der WESER-KURIER-E-Paper-App, die es für Apple und Android in den jeweiligen Stores kostenlos gibt.

DICK & DÜNN

Telefon 0421 / 36713970
Mail: weserstrand@weser-kurier.de

„Wenn das Wasser wie Tränen schmeckt, ist es genau richtig“

Mein Lieblingsessen: Pasta geht immer – Experten verraten, wie die perfekten Nudeln gelingen

VON JULIA KIRCHNER

Ob als Spaghetti, Penne oder Rigatoni, wenn nichts mehr geht, macht eine Portion Nudeln fast alle glücklich. Ein großes Plus: Die Zubereitung dauert nicht sehr lang. „Nudeln brauchen beim Kochen Platz“, sagt Mario Gamba. Er ist Küchenchef im Sternerestaurant „Acquarello“ in München. Pro 100 Gramm Nudeln sollte es mindestens ein Liter Wasser sein – wer also 500 Gramm Nudeln kocht, sollte in einen Topf fünf Liter Wasser geben.

Die Nudeln kommen erst in den Topf, wenn das Wasser sprudelnd kocht, sagt Martin Seitel. Er ist Küchenmeister und Geschäftsführer im Kultur- und Kongresszentrum Kolpinghaus Regensburg und Mitglied im Verband der Köche Deutschlands. Sonst kann es passieren, dass sie ankleben. Wann die Nudeln gesalzt werden müssen, daran scheiden sich die Geister. „Da gibt es

unterschiedliche Theorien“, bestätigt Inga Pfannebecker, Diplom-Ökologin und Food-Journalistin in Amsterdam. Sie empfiehlt, das Wasser erst zu salzen, wenn es kocht. Pro Liter Wasser sollte es mindestens ein Teelöffel Salz sein. „Wenn das Wasser wie Tränen schmeckt, dann ist es fürs Nudelkochen genau richtig.“ Ein Schuss Öl ins Kochwasser soll ein Festkleben der Nudeln verhindern. Stimmt das? „Sinnvoll ist das nur bei selbst hergestellten Nudeln wie etwa Tagliatelle, die nicht über Nacht trocknen“, sagt Gamba. Bei industriell produzierten Nudeln, ist Öl im Kochwasser ein großer Fehler. Werden die Nudeln nach dem Garen abgeseigt, verhindert der Ölfilm auf den Nudeln, dass sie sich mit der Soße verbinden – die Soße perlt ab.

Während des Kochens sollte man die Nudeln immer wieder umrühren. Gamba und Seitel raten, die auf der Packung angegebene Garzeit zu verkürzen. Ist eine Kochzeit

von neun Minuten vorgegeben, sollte man die Nudeln nach etwa sechs Minuten abgießen. Dann ist die Pasta bissfest und kommt in die heiße Soße, in der sie nachgaren kann.

Folgendes Rezept für eine schmackhafte Pastasofse stammt von Inga Pfannebecker:

Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Fünf Zweige Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, und 400 Gramm mageres Rinderhack darin fünf Minuten kräftig anbraten. Knoblauch, Thymian und zwei

Esslöffel Tomatenmark einrühren und etwa zwei Minuten anrösten. Einen Teelöffel Pul Biber (türkische Chiliflocken) zu der Hackfleischmischung geben und mit Salz und Pfeffer würzen. 175 Milliliter Wasser einrühren und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Inzwischen eine halbe Bio-Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zwei Esslöffel Zitronensaft auspressen. 50 Gramm Parmesan reiben. 400 Gramm Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Einen Bund Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Nun Zitronensaft und -schale unter die Hackfleischmischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Basilikum unter 400 Gramm frisch gekochte Nudeln heben, auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Eine Bolognese mit Kirschtomaten, Basilikum und Zitrone: So schmeckt die Soße schön sommerlich leicht.

FOTO: SCHARDT

