

# Den Sommer auf den Teller gezaubert

**KOCHSCHULE** Eine knusprig gebackene Bachforelle, veredelt mit frischem Gemüse. Oh ja, Martin Thommen weiss, wie der Sommer am besten schmeckt.

Die Bachforelle ist eine kleine Diva. Es muss viel stimmen, damit sie sich wohlfühlt. Das Wasser, in dem sie sich tummelt, muss so klar wie möglich sein. Die Temperatur sollte unbedingt zwischen 10 und 12 Grad sein. Ein paar Grad darunter oder darüber, und ihr wirds ungemütlich – so sehr, dass sie bald mit dem Bauch nach oben an der Wasseroberfläche treibt. Aus diesem Grund sind sie rarer, aufwendiger in der Haltung und teurer als zum Beispiel die populäre Regenbogenforelle.

Doch das stört Martin Thommen nicht. Der Küchenchef vom Landgasthof Bären in Utzenstorf kanns offenbar gut mit den Diven unter den Forellen. Denn er scheut sich nicht, solch empfindliche Gemüter zu erhitzen – also in seiner Pfanne. Das macht er schon eine ganze Weile so, wie auch sein Vater, Grossvater und sogar Urgrossvater. Martin Thommen kann also ganz ungeniert behaupten, dass der Bären in Utzenstorf in der Region bekannt für seine Forellenspezialitäten ist.

## Frischer gehts kaum

Nun liegt sie also vor uns: die exquisite Bachforelle – leblos auf einem blauen Schneidebrett in der Küche des Bären. Fast scheint es, als würde der zierliche, 20 cm kleine Raubfisch noch leben. «Das ist gar nicht so abwegig: So hat die Forelle eine halbe Stunde zuvor noch im Wasser geplanscht», sagt Martin Thommen. Das ist nichts Aussergewöhnliches. Normalerweise, wenn ein Gast mit Lust auf Bachforelle den Bären betritt, dann tummelt sich seine spätere Mahlzeit noch vergnügt in einem Wasserbecken einen Stock tiefer. Martin Thommen, der sich jetzt die Kochschürze umbindet,

«Ich finde, eine knusprig gebratene Haut gehört zu einem Speisefisch.»

Martin Thommen

meint: «Beim Gast soll das Gefühl aufkommen, der Fisch sei vom Wasser auf den Teller gesprungen.»

«Etwas Einfaches» soll es geben, ohne Schnickschnack. «Keep it simple» ist Thommens heutiges Motto. Ein gebratenes Bachforellenfilet mit Gemüse. Statt einer schweren Sauce will er die Gemüse-Fisch-Kombination mit einem spritzigen Zitronensud beehren. Ein «leichtes Sommergericht»; unter einer solchen Rubrik würde man diese Speise wohl auf einer Menükarte finden.

## «Die Haut gehört dazu»

Martin Thommen hat der Bachforelle bereits vor unserer Ankunft die Innereien entfernt. Zum Auftakt schneidet er den rund 200 Gramm schweren Fisch der Wirbelsäule nach auf. Damit erhält er je zwei Filetstücke. Als Nächstes werden behutsam die Gräte entfernt. Die Haut bleibt. «Ich finde, eine knusprig gebratene Haut gehört zu einem Speisefisch», sagt Thommen.

So, die Forellenfilets liegen parat. Nun bereitet der Bären-Chef den Zitronensud vor. Das heisst: Kleine Ingwer- und Limettenstü-



Immer schön locker bleiben: Martin Thommen schwenkt das Sommergemüse in der Pfanne.

Bilder Beat Mathys



Korrekt Filetieren: Vom Kopf bis zum Schwanz wird der Wirbelsäule entlang geschnitten.

## REZEPT

### GEBRATENE BACHFORELLENFILETS AUF SOMMERGEMÜSE MIT ZITRUSSUD

(für 4 Personen)

#### Bachforelle

4 Stk. Bachforellenfilet mit Haut, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft, Bratbutter, Thymianzweig.

Filets beidseitig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren, in Mehl wenden und gut abklopfen, in einer Bratpfanne die marinierten Bachforellenfilets in Bratbutter goldbraun braten. Zum

Schluss den Thymianzweig begeben und mit der Bratbutter die Filets arrosieren (Bratgut drübergiessen).

#### Sommergemüse

120 g Minimaiskolben, 150 g Datterini-Tomaten, 100 g gelbe Cherry-Tomaten, 100 g Karotten, 120 g Kefen, 120 g Frühlingszwiebeln, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Minimaiskolben der Länge nach vierteln, Datterini- und gelbe Cherry-Tomaten halbieren, Karotten und Kefen in feine Streifen («Julienne») schneiden, Früh-



Leicht bettet es sich auf Gemüse: Bachforelle mit Zitrusud.

linge werden zusammen mit klein gehacktem Zitronengras in eine Bouillon gekippt. Das Ganze lässt Thommen in der Pfanne erhitzen. Wichtig dabei: «Nicht kochen, sondern nur ziehen lassen», meint der 14-Punkte-Koch. Denn nur so können sich die Aromen optimal entwickeln.

Während die veredelte Bouillon vor sich hin köchelt, widmet sich Thommen dem Gemüse.

«Beim Gast soll das Gefühl aufkommen, der Fisch sei vom Wasser auf den Teller gesprungen.»

Martin Thommen

Heute mit dabei sind: Frühlingszwiebeln, Kefen, Minimaiskolben, Datterini-Tomaten (das sind die kleinen dattelförmigen), gelbe Cherry-Tomaten und Karotten. Flugs wird das blaue Fischschneidebrett gegen das rote für Gemüse ausgetauscht. Der Bären-Küchenchef wetzt kurz die Messer und zerkleinert das Grünfutter.

Nächste Station ist das brutzelnde Olivenöl in der Bratpfanne. Zuerst landen Mais, Frühlingszwiebel und in Streifen geschnittene Rüebli darin.

Später gesellt sich der Rest dazu. Damit es auch schön gleichmässig angebraten wird, schwenkt Martin Thommen die Pfanne aus dem Handgelenk immer wieder hin und her. Das Prozedere dauert rund fünf Minuten, danach wendet sich der Forellenflüsterer wieder seinen Filetstücken zu.

## Noch vor der Totenstarre in der Pfanne gelandet

Etwas Pfeffer und Salz drübergestreut sowie kurz im Mehl gebadet – in diesem Gewürzkleid lan-

det unsere Forellendiva in der Bratpfanne. Kaum in der brutzelnden Butter gelandet, ziehen sich die beiden Filetstücke zusammen. «Das ist ein Zeichen, dass der Fisch äusserst frisch ist», sagt Thommen. Ach, und wieso? «Der Todeseintritt und das Filetieren lagen so nah beieinander, dass nicht einmal die Totenstarre einsetzen konnte», erklärt Thommen. Das heisst, die

Filetstücke sind nicht steif, sondern weich und ziehen sich beim Braten stark zusammen. Deshalb drückt Martin Thommen mit einer Kelle auf die Filets («nur leicht und nicht wie ein Muni»). So wird die Haut trotz des Zusammenziehens schön gleichmässig knusprig gebraten.

## Eine Gaumen-Offenbarung

Während die Filets bei mittlerer Hitze während dreier Minuten in der Pfanne bleiben, büschelt Thommen den farbigen Gemüsekompost in einem tiefen Pastateller. Dazu giesst er etwas Zitronensud darüber. Zu guter Letzt wird das gebratene Bachforellenfilet auf das Gemüsebett gelegt. Herrlich zum Anschauen. Man wagt kaum, davon zu kosten. Aber das wäre ja auch schade. Und tatsächlich: die Forelle ist eine Gaumenoffenbarung. Zusammen mit dem Gemüse im sommerlich frischen Zitrusud wird einem damit der Sommer in einem kleinen Pastateller serviert. So anstrengend Diven auch sein mögen, manchmal lohnt es sich eben trotzdem, sich eine zu angeln.

Michael Bucher

## FORELLENZUCHT

**Kräiligen** Die Forellen, mit denen Koch Martin Thommen im Bären Utzenstorf die Gäste verwöhnt, stammen aus Kräiligen. Dort befindet sich die Forellenzucht Kräiligen GmbH. Der Familienbetrieb rund um Ueli Hostettler unterhält 30 Weiher (davon ein Teil in Utzenstorf) mit ungefähr 100 000 Forellen. Diese beziehen die Hostettlers bei einer Fischzucht im Jura. Danach verbringen die Forellen zwei bis drei Jahre in den Weihern in Kräiligen, bis sie zum Speisefisch herangewachsen sind.

Als Absatzkanäle dienen den Hostettlers Restaurants oder Marktstände in der Region. Aber auch direkt in Kräiligen können Forellenliebhaber ihre begehrte Ware beziehen. Auch die rare und nicht einfach zu haltende Bachforelle dreht dort ihre Runden. *mib*

## SERIE

### TRICKS VON SPITZENKÖCHEN

So kochen Profis: In der Serie «Kochschule» verraten Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe (Spitzenköche, alle unter 45 Jahre alt) und Membres d'Honneurs jeden ersten Freitag im Monat Tricks aus ihrer Küche. In der heutigen Ausgabe lässt sich Martin Thommen vom Bären Utzenstorf (14 «Gault Millau»-Punkte) über die Schulter schauen. Thommen nimmt heute mit der Diva unter den Forellen auf: der Bachforelle. Gepaart mit einem sommerlich leichten Gemüsebouquet zaubert er zwei Bachforellenfilets.



Einfach und gut erklärt: Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienenen Folgen auf [kochschule.bernerzeitung.ch](http://kochschule.bernerzeitung.ch).

lingszwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden, Kefen blanchieren, parallel dazu Olivenöl in einer Teflonpfanne erhitzen.

Zuerst die Minimaiskolben begeben und rundum bei schwacher Hitze anbraten, dann die Frühlingszwiebeln und Karotten begeben, später die restlichen Zutaten. Das Ganze knackig dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Zitrusud

3 dl Kraftbrühe/Bouillon, 5 Stk. Limettenfilet, 1 Stk. Zitronengrasstängel, 30 g Ingwer.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Zitronengrasstängel fein schneiden, Limette schälen und filetieren, Kraftbrühe einmal aufkochen, Ingwer, Zitronengras und Limettenfilets begeben und für circa 10 Minuten wie einen Tee ziehen lassen, danach abpassieren.

#### Anrichten

Das Sommergemüse in einem tiefen Teller anrichten, das gebratene Forellenfilet drauflegen, mit einer Kelle den Zitrusud verteilen. Das Ganze mit einem Limettenchip und Kerbel ausgarnieren.