

46 **FALTER 2/10** **STADTLIBEN ESSEN · TRINKEN****Fisch aus dem Wok**

Für 4 Personen
1 Filet (mit Haut) vom Mariazeller Saibling (1,5–2 kg) in sehr dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, mit einem Schuss Reiswein und etwas Kartoffelmehl vermischen und kurz ziehen lassen. Öl im Wok erhitzen, etwas gehackten Ingwer und Knoblauch, scharfe Szechuan-Bohnsauce (½ EL) und Jungwibelringe kurz anrösten. Gemüse nach Belieben (Pilze, Erbsenschoten ...) kurz anbraten, Fisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer, etwas Zucker, etwas Reiswein und Reisessig und Sojasauce abschmecken, mit ½ l Geflügel- oder Fischfond ablöschen und mit Reis servieren

Wok-Gerichte sollen „in einem Atemzug fertiggekocht werden“ (chinesisches Sprichwort)

Geschmorter Fischkopf

Für 4 Personen
Öl im Wok erhitzen, Jungwibel und Ingwer in groben Stücken kurz anrösten, alles, was vom Fisch übriggeblieben ist: Kopf, Schwanz, Gräten dazugeben und auf beiden Seiten kurz bräunen lassen. 2–3 ganze, frische Chilischoten, 2 Stück Tofu (in groben Würfeln), ½ weißer Rettich (grobe Würfel) und etwas gewässertes Sauerkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Reiswein und Sojasauce abschmecken, mit Wasser (Geflügel- oder Fischfond) bedecken, aufkochen und dann auf kleiner Flamme mind. 1 Stunde einkochen lassen. Fisch wieder „zusammensetzen“ und servieren

Für Schmorgerichte gilt: „Je länger desto besser“ (chinesisches Sprichwort)

Restaurant ON
5., Wehrgasse 8
Tel. 585 49 00
Mo–Sa 12–24,
So 12–22.30 Uhr
www.restaurant-on.at



Am 13. Februar ist in China Neujahr, Grund für Fisch, meint Koch Simon Xie Hong

FOTOS: KATHARINA GOSSOW

Yü im Überfluss!

ON-Patron Simon Xie Hong bereitet drei Gerichte aus einem einzigen Fisch zu

GERICHTSBERICHT:
NINA KALTENBRUNNER

Der erste Gerichtsbericht im neuen Jahr: Der Jahreswechsel wurde bereits mehr oder weniger festlich begangen, die Weihnachtsfeiertage davor endlos gevöllert; Schweinskopf, Linsen, magische Krautsuppe und Co wurden an dieser Stelle bereits verbraten. Was tun? Kulinarische Ratlosigkeit. Vielleicht doch besser den Arzt als den Koch konsultieren? Simon Xie Hong, Gerichtsbericht-Koch der ersten Stunde, ist beides. Der ausgebildete Arzt für traditionelle chinesische Medizin und Koch-Betreiber des Restaurants ON im fünften Bezirk weiß um die – heilsame – Wirkung von Lebensmitteln und setzt diese in seiner wunderbar unverfälschten Aromenküche bewusst ein.

Und auch der Jahreswechsel steht in China erst bevor. Am 13. Februar wird dort das wichtigste Fest, das Frühlingsfest, begangen und das neue Jahr mit einer 15 Tage andauernden Feier eingeläutet. Essen spielt dabei eine zentrale Rolle. Traditionellerweise wird Fisch zubereitet – chinesisches Yü, was so viel wie Überfluss und Reichtum bedeutet.

Dem *Falter* hat der Arzt-Koch für einen erfolgreichen Jahresbeginn drei köstliche Fischrezepte verschrieben: Tatar, ein Wok- und ein Schmorgericht vom Mariazeller Saibling.

Das **chinesische Frühlingsfest** ist ein Clanfest, zu dem alle Familienmitglieder, mehr oder weniger verpflichtend, zusammenkommen. Man sagt, dass man nicht einmal den Müllsack draußen stehen lässt – zu diesem Fest gehören alle ins Haus. Die Veranstaltung entspringt in etwa unserem Weihnachten und Silvester zusammen.

Ja, angeblich löst die hohe Anzahl an Überseechinesen, die aus diesem Anlass heimreisen, jährlich die größte regelmäßige

Migrationsbewegung weltweit aus. Begangen wird das Fest traditionell sehr ausschweifend und üppig.

Jeder bringt irgendwelche kulinarischen Besonderheiten mit, es wird Reiskuchen gebacken, der für Zusammenhalt steht und es wird ausgiebigst gespeist. Mindestens zwölf Gänge gehören auf einen Festtagstisch, berichtet unser Koch, alle gleichzeitig serviert. Die Zubereitung von ganzen Tieren nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Es geht um das Ganze, das Vollständige.

Für Simon Xie Hong geht es auch um

eine zeitgemäße Form der Verwertung – Stichwort „from nose to tale-cooking“. Und nachdem Fisch, Yü eben auch Überfluss bedeutet, spricht, das, was nach der „Ernte“ am Jahresende überbleibt, sozusagen, verzehrt man ihn nun feierlich zur Gänze – auf dass nichts mehr überbleibt. Mit ausgeglichener Bilanz ins neue Jahr.

Mehrere Gerichte aus einem ganzen Tier zuzubereiten ist eine alte chinesische Tradition, die durchaus für Vielfalt und Abwechslungsreichtum auf den Tellern sorgt.

Statt für den in China zu Neujahr üblichen Glücksbringer Karpfen entschied sich Simon Xie Hong für einen Mariazeller Saibling von circa 1,5 bis zwei Kilogramm für vier Personen. Wiewohl er seine authentischen Gerichte überhaupt gerne mit regionalen Produkten zubereitet.

Der erste Fischgang ist allerdings eher japanisch inspiriert: Tatar vom Saibling. Dafür trennt er vom ganzen Fisch Kopf und Schwanz großzügig ab, filetiert den Mittelteil und schneidet eine der Filetseiten (ohne Haut) in kleine Würfel. Eine reife Avocado würfelt er ebenfalls, vermischt sie mit dem Fisch und schmeckt mit etwas Dille, Limettensaft, Meersalz, Pfeffer, Weißwein und Szechuan-Chiliöl, das man wie folgt zubereitet, ab: Rapsöl auf 180° C erhitzen, getrocknete Chili, gehackten Ingwer und Knoblauch sowie Szechuanpfefferkörner. Ziehen lassen, bis das Öl rot gefärbt ist. Fertig.

Darauf folgt ein leichtes, schnelles Wokgericht und der dritte Gang, das Schmorgericht aus Fischkopf und -schwanz ist die „Neujahrsmedizin“. Der Rettich bewegt die Energie, wirkt Chi-anregend, reinigend und nimmt jegliches Völlegefühl; Tofu hat eine kühlende Wirkung und gemeinsam sorgen die beiden für gesunde Balance (positive Bilanz!) in der Ernährung.

Wir haben ja schließlich schon Neujahr gefeiert.



Mariazeller Saibling chinesisches. Oben als Tatar, unten geschmort mit Kopf und Schwanz

Ebenda Über diese Seite

Diese Seite behandelt das Thema Kochen aus verschiedenen Perspektiven: bio, edel, schnell und günstig. Regelmäßig schreiben hier Nina Kaltenbrunner, Irena Rosc, Florian Holzer und Werner Meisinger. Nächste Woche bringt Irena Rosc wieder einen Gerichtsbericht aus der regionalen Küche