

## |„Stadt, Land, Lecker“ vom 29. September 2018| Rezept von Jens Bräuning



### Fideua de mar y montaña

Fideua ist ein spanisch-mallorquinisches Pfannengericht, das ähnlich wie eine Paella zubereitet wird, nur dass anstelle von Reis spezielle Nudeln, die Fideos, verwendet werden. Wie auch bei der Paella üblich, kommen sowohl Fisch als auch Fleisch zum Einsatz. Die Mallorquiner bezeichnen solche Gerichte als „mar y montaña“, also „von Meer und Bergen“. Sie können alles enthalten, was Land und Meer so hergeben. Denn die tatsächliche Zusammensetzung bzw. Fleisch- und Fischauswahl ist äußerst variabel, auch weil es sich ursprünglich um ein Arme-Leute-Essen handelte und man bemüht war, möglichst alles zu verwerten.

Alles andere als ein Arme-Leute-Essen, ist Jens Bräunings Version der Fideua: Neben Kaninchen, Miesmuscheln und Butterfisch kommen auch so exklusive Produkte wie Jakobsmuscheln und Fangschreckenkrebse zum Einsatz.

Um das Gericht schließlich fertigzustellen, ist es zunächst notwendig, Fisch, Meeresfrüchte und Kaninchen vorzubereiten und einen geschmackvollen Fond herzustellen, der den Nudeln später den Geschmack verleiht. Außerdem wird eine Sauce aus Fangschreckenkrebsen dazu gereicht, die ebenfalls angesetzt werden muss.

Der erste Schritt ist die Zubereitung der Miesmuscheln, um deren Fleisch zu gewinnen, sowie den aromatischen Muschelfond.

### Vorbereitung Miesmuscheln / Muschelfond:

#### Zutaten:

1 kg	Miesmuscheln
1	große Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1	Karotte
1/4	Knollensellerie
2	Tomaten Ramillette
200 ml	Weißwein
0,3 l	Wasser
4 Stängel	Bronzefenchel
2	Lorbeerblätter
	Salz

1. Zunächst mit einer Bürste unter fließendem Wasser den groben Schmutz der Miesmuscheln entfernen.
2. Dann an jeder Muschel den eventuell vorhandenen Bart, der an der Seite zwischen den Muschelschalen heraushängen kann, wegziehen und entsorgen. Dabei überprüfen, ob die Muscheln noch geschlossen sind. Offene Muscheln direkt entsorgen; sie sind mit großer Wahrscheinlichkeit verdorben.
3. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Muscheln hinzugeben. Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Tomaten grob zerkleinert hinzugeben und mitdünsten.
4. Mit Weißwein und Wasser ablöschen, Gewürze und Salz hinzugeben und eine Weile köcheln lassen.
5. Nach einigen Minuten müssten sich fast alle Muscheln geöffnet haben – daran erkennt man, dass sie gar sind. Einzelne ungeöffnete Muscheln müssen entsorgt werden, sie sind vermutlich verdorben.
6. Den Inhalt des Topfes auf ein Sieb geben und den Fond auffangen. Das Fleisch der geöffneten Muscheln, das sich nun leicht lösen lässt, entnehmen und zur Seite stellen. Gemüse und Schalen können nun entsorgt werden.

### **Vorbereitung des Tintenfisches:**

#### Zutaten:

1 mittelgroßer Sepia

1. Mit „Tintenfisch“ ist hier der „Sepia“ gemeint. Dieser muss zunächst ausgenommen werden: Dafür zieht man am achtarmigen Kopf; die meisten Innereien kommen so zutage und können mit einem scharfen Messer abgetrennt werden.
2. Kopf und Arme selbst können verwertet werden. Die restlichen Innereien aus der Bauchhöhle entnehmen und entsorgen.
3. Nun die innenliegende Sepia-Schale entnehmen, eine ovale Kalkplatte. Wer einen Wellensittich oder Papagei hält, kann sie auskochen, trocknen und dem Vogel zum Knabbern geben. Ansonsten kann sie entsorgt werden.
4. Die schwarze Tinte, soweit vorhanden, in einem Schälchen auffangen und zur Seite stellen, sie wird später zur Färbung des Butterfisches verwendet werden.
5. In einer Gewebetasche im Inneren des Sepia befindet sich eine geleeartige, bräunliche Substanz – die Milz. Diese ebenfalls auffangen, sie wird später als Binde- und Würzmittel verwendet. Das ganze Tier unter fließendem Wasser reinigen.
6. Das Fleisch des Körpers (Mantels) nun in mundgerechte Würfel zerschneiden und ebenfalls zur Seite stellen.

## Vorbereitung Jakobsmuschel:

### Zutaten:

4 Jakobsmuscheln

1. Man kann Jakobsmuscheln frisch oder gefroren, in Schale oder bereits geputzt kaufen. Sollten die Muscheln in Schale sein, müssen sie dieser zunächst entnommen werden. Mit einem langen, dünnen, aber stabilen Messer vorsichtig zwischen die Muschelhälften fahren und den Schließmuskel (das eigentliche Fleisch) am oberen Deckel abschneiden. **Vorsicht, hohe Verletzungsgefahr! Bitte tragen Sie ggfs. einen Kettenhandschuh – oder bitten Sie Ihren Fischhändler, Ihnen die Muscheln auszulösen.**

2. Das Muschelfleisch mit einem Löffel lösen und entnehmen, die Innereien entsorgen – bis auf den roten Rogen. Dieser kann, muss aber nicht mitverwendet werden. Muschelfleisch beiseite stellen. Die dekorativen Muschelschalen können aufbewahrt werden – wenn man sie in Wasser auskocht.

## Vorbereitung Butterfisch:

### Zutaten:

1 Butterfisch (ca. 1 kg oder vier Filets von je ca. 150 g)

1. Zunächst vorsichtig mit einem Filetmesser die Bauchhöhle öffnen. Dabei nicht zu tief einschneiden, die Innereien dürfen nicht verletzt werden. Nun mit dem Finger sämtliche Innereien rauskratzen und entsorgen. Fisch unter fließendem Wasser abwaschen.

2. Hinter den Kiemen das Fischfleisch einschneiden. Nun einen Schnitt entlang des Rückgrates machen, etwas oberhalb der Rückenflossen. Diesen Schnitt entlang der Gräte Richtung Bauch fortsetzen und das erste Filet ablösen. Den Fisch drehen und Vorgang wiederholen. Gräte mit Kopf (Karkasse) zur Seite stellen.

3. Die beiden Filets auf die Hautseite drehen. Mit dem Filetmesser zwischen Haut und Fleisch fahren und vorsichtig möglichst nah an der Haut entlang schneiden. **Auch hier besteht für Ungeübte erhöhte Verletzungsgefahr, insbesondere bei Verwendung ungeeigneter Werkzeuge.** Sollten Sie nicht über geeignete Messer verfügen, bitten Sie Ihren Fischhändler um Hilfe oder kaufen Sie einfach Filets.

4. Die Filets nun mit der Sepia-Tinte einreiben, das färbt die Außenseite schwarz. Zunächst zur Seite stellen.

## **Vorbereitung Kaninchen:**

### Zutaten:

1 Kaninchen

1. Kaninchen erhält man im Handel zumeist im Ganzen, mit Kopf und ohne Haut. Der Kopf wird entfernt.
2. Gewonnen werden kann das Fleisch der Hinterläufe und Vorderläufe, der Rücken sowie das darunterliegende, sehr kleine Filet. Zunächst die Läufe abtrennen und das Fleisch mit einem scharfen Messer (Ausbeinmesser) vom Knochen lösen. Sehnen entfernen.
3. Den Rücken mit jeweils einem langen Schnitt auf beiden Seiten vom Rippenbogen abschneiden. Die darunter liegenden Filets können abgelöst werden, für dieses Rezept ist dies aber nicht notwendig. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Knochen und Kopf auf ein Backblech legen und bei 200 Grad Celsius circa 15 Minuten rösten.

## **Vorbereitung des Fonds aus Kaninchenknochen und Butterfischkarkassen:**

### Zutaten:

	Geröstete Kaninchenknochen
	Butterfischkarkassen, evtl. Sepiaresten
	Muschelfond
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
½ Stange	Lauch
¼	Sellerieknolle
1	Karotte
1 EL	Tomatenmark
1,5 l	Wasser
0,75 l	Weißwein
1 EL	Fenchelsamen
1 EL	Pfefferkörner
1 EL	Senfsaat
2	Lorbeerblätter
2	Nelken
5	Wacholderbeeren
	Salz

1. Die bereits gerösteten Kaninchenknochen zusammen mit den Fischkarkassen und Resten des Sepia in einen Topf geben.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Karotten, Tomatenmark und die Gewürze kommen hinzu.
3. Aufgefüllt wird mit Wasser, Weißwein und dem bereits hergestellten Muschelfond.
4. Etwa eine Stunde köcheln lassen, danach absieben und wieder aufstellen.

## Fangschrecken-Krebssauce:

### Zutaten:

0,5 kg	Fangschreckenkrebse
2	Schalotten
40 g	Knollensellerie
1	Karotte
1/3	Lauchstange
2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
150 ml	Cognac
250 ml	Weißwein
0,6 l	Fischfond
80 ml	Noilly Prat
100 ml	Sahne
	Maisstärke
50 g	kalte Butter
1 TL	Pfeffer Melange bunt
1/2 TL	Senfsaat
1/2 TL	Fenchelsamen
2 Stängel	Thymian
4 Stängel	Estragon
4 Stängel	Dill
1 Prise	Piment d'Espelette
1 cm	Vanillemark
	Pernod, zum Abschmecken
1	Zitrone, zum Abschmecken

### **Zubereitung:**

1. Die Fangschreckenkrebse mit Panzern im Ofen bei 180 Grad Celsius circa zehn Minuten rösten.
2. Das Gemüse in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten. Dann die Krebse dazugeben.
3. Das Tomatenmark dazugeben und für einen Moment weiter rösten. Cognac hinzugeben und gegebenenfalls flambieren.
4. Mit Weißwein ablöschen, kurz einreduzieren lassen und dann mit dem Fischfond (siehe oben) auffüllen.
5. Die Gewürze und Kräuter dazugeben und für circa eine Dreiviertelstunde leicht köcheln lassen.
6. Sahne hinzugeben und zehn Minuten weiter köcheln lassen. Nun mit Maisstärke (vorher in kaltem Wasser anrühren) abbinden und nochmals aufkochen lassen.
7. Das Ganze dann durch ein feines Sieb passieren.
8. Die Sauce erneut aufkochen lassen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
9. Kurz vorm Servieren kalte Butter mit einem Schneebesen oder einem Pürierstab untermixen.

## **Fideua:**

### Zutaten:

200 g	Fideos (Halbmond-Pasta)
75 ml	Olivenöl
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1	grüne Paprika
1	rote Paprika
2	Tomaten
200 g	Kaninchenfleisch (vorbereitet)
150 g	Miesmuscheln (vorbereitet)
150 g	Sepia, in Würfeln (vorbereitet)
1 l	Fisch / Kaninchenfond (vorbereitet)
10	Safranfäden
1	Mokkalöffel süßes Paprikapulver
1	Lorbeerblatt
2	Stängel Thymian
1 Spritzer	Pernod
10 g	Sepia-Milz
1 Stiel	Blattpetersilie, fein geschnitten
4	Jakobsmuscheln (vorbereitet)
4 Filets	Butterfisch (vorbereitet)

### **Zubereitung:**

1. Zunächst die trockenen Fideo-Nudeln im Backofen bei 180 Grad Celsius einige Minuten rösten bis sie leicht bräunen. Dieser ungewöhnliche Trick dient dazu sicherzustellen, dass die Nudeln beim Servieren noch Biss haben.
2. In einer großen Pfanne Kaninchenfleisch, Muscheln und Sepiawürfel scharf anbraten.
3. Dann die gewürfelten Zwiebeln, Paprika und Knoblauch dazugeben. Fein gewürfelte Tomaten und Paprikapulver hinzugeben.
4. Nun die gerösteten Nudeln zugeben.
5. Safranfäden hinzufügen.
6. Mit Weißwein und Fond auffüllen und langsam köcheln lassen
7. Gewürze und Kräuter dazu geben.
8. Fideua für circa 20 Minuten langsam köcheln lassen. Für circa fünf Minuten abgedeckt ruhen lassen.
9. Am Schluss Pernod und ein wenig der vorbereiteten Sepia-Milz dazu geben. Dies bindet die Mischung etwas ab und bildet eine geschmeidige Konsistenz.
10. Die fein geschnittene Petersilie dazu geben

11. In einer Pfanne separat Butterfisch und Jakobsmuscheln kurz scharf anbraten, vom Feuer nehmen und einige Minuten in der Pfanne nachziehen lassen.

12. Anrichten: Die Fideua kann mit einer Ausstechform in Form gebracht oder einfach mit einem Schöpflöffel auf den Teller gegeben werden. Butterfisch und Jakobsmuscheln darauf anrichten. Die Krebsauce dazugeben und eventuell mit frischen Kräutern und Muschelschalen dekorieren.

## Bonusrezept: Mandelkuchen

### Zutaten:

200 g	gemahlene Mandeln
250 g	Puderzucker
5	Eier
1 Prise	Salz
½	Bio-Zitrone
½	Bio-Orange
1 TL	Vanilleextrakt
½ TL	Zimt
2 TL	Mandellikör
	Puderzucker, zum Dekorieren

### **Zubereitung:**

1. Den Ofen auf 170 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Springform (24 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben.
2. Orange und Zitrone heiß abwaschen und zur Hälfte die Schale fein abreiben. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. Beiseite stellen.
3. Das Eigelb zusammen mit dem Puderzucker dick cremig aufschlagen. Dann die Mandeln, die Orangen- und Zitronenschale, den Vanilleextrakt und den Zimt unterheben.
4. Circa zwei Esslöffel steif geschlagenes Eiweiß zur Mandelmasse geben und mit einem Spatel einarbeiten. Dann das restliche Eiweiß dazugeben und vorsichtig unterheben. Die Masse soll schön luftig bleiben.
5. Den Teig in die Form schütten und im vorgeheizten Ofen circa 40 Minuten backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und gut auskühlen lassen. Den Kuchen aus der Form lösen, 2 Teelöffel Mandellikör darüber träufeln und mit Puderzucker oder gehobelten Mandeln bestreuen.