

Chiemsee

Zu Gast an dem Ort, wo maritime Fischgerichte und bayerische Tradition zu einem Geschmackserlebnis vereint werden. ARTE bittet zu Tisch ans Bayerische Meer.

Der Chiemsee ist Deutschlands drittgrößter See und im Volksmund als „bayerisches Meer“ bekannt. Mitten auf ihm liegt die Fraueninsel: verträumt, malerisch und die Heimat von 180 Insulanern. Darunter befinden sich immer noch einige Fischerfamilien: Familie Lex und Familie Wörndl sind Nachbarn. Tagsüber auf dem Wasser sind sie Konkurrenten, abends, nach getaner Arbeit, sitzen sie gerne bei einem Glas Wein beisammen.



Auf der Insel werden Brachse, Renke und Co. immer noch traditionell in der hauseigenen Räucherkerker bearbeitet – zum Glück der Touristen: Sie verlassen die Insel selten ohne einen Fisch als Mitbringsel.

Doch nicht nur Fisch verwöhnt die Gaumen der Bewohner: Verführerische Mehlspeisen wie die traditionellen Dampfknödeln werden nach wie vor von Großmutter Lex zubereitet – zur Freude der ganzen Familie.

Die Motive zum Kochen sind unterschiedlich: Sylvia Lex bereitet ihrem Mann gerne dessen Leibspeise zu und demonstriert einmal mehr, daß auch sie als Zugezogene vom Festland die Insel-Spezialitäten beherrscht.



Maria Wörndl genießt das gemeinschaftliche Kochen: gemeinsam mit ihrem Mann und Schwägerin Ursula bereitet sie gerne köstliche Fisch-Kreationen.

Renkenfilet nach Matjesart

Die leichte Variante für ein sommerliches Abendbrot. Die Kombination aus Gurke, Apfel und saurer Sahne bringen Frische in die Mahlzeit und lassen sich je nach Geschmack pur, auf eine Scheibe Schwarzbrot oder mit frischen Kartoffeln genießen.

Zutaten:

4 eingelegte Renkenfilets,
1 Becher saure Sahne,
1 kleiner saurer Apfel,
2 kleine Essiggurken,
1 TL Dijonsenf

Zubereitung:

Apfel und Essiggurken kleinschneiden, mit Sahne und Senf vermischen. Die Renkenfilets in Streifen schneiden und unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu:

FrISChe Kartoffeln oder ein kräftiges Schwarzbrot.

Zubereitungszeit:

20 min

Brachse in Rahmsoße mit Teigknödeln

Bei den Bewohnern der Fraueninsel ist dieses Gericht besonders begehrt, auch wenn viele etwas Angst vor dem Verzehr haben, denn die Brachse hat viele Gräten. Doch Sylvia Lex gibt Entwarnung: Die Gräten sind groß und somit leicht zu entfernen.

Zutaten:

für den Fisch:

1 Brachse (ca. 1 kg),
Zwiebeln,
Petersilie,
Butterschmalz,
Sahne oder Sauerrahm,
Weißwein



für die Teigknödel:

100 g Mehl,
200 g kleingeschnittene alte Semmel,
3 Eier,
¼ l Milch,
grobes Salz,
frischer Pfeffer



Zubereitung



Eine küchenfertige große Brachse innen und außen gut salzen und leicht pfeffern. In den Bauch eine Handvoll geschnittene Zwiebeln und Petersilie geben. Den Fisch in einen gut eingefetteten Bräter (Reindl) legen, mit frischem Rahm bestreichen. In der vorgeheizten Backröhre bei 180 °C schön langsam eine dreiviertel Stunde lang dünsten. Immer wieder mit etwas Wasser

und Weißwein aufgießen und aufpassen, daß der Fisch nicht anbrennt. Wenn sich die Flossen lösen, ist der Fisch fertig. Die fertige Brachse auf eine vorgewärmte Platte legen, die Soße abschmecken und in eine kleine Schüssel geben.

Dazu werden nun die Teigknödel zubereitet. Hierzu aus Mehl, Milch, Eiern, Salz und den kleingeschnittenen Semmeln einen Teig anrühren und ziehen lassen. Mit feuchten Händen die Knödel formen. Die Knödel ins kochende Salzwasser legen und 30-25 min ziehen lassen.



Zubereitungszeit:

90 min

Dampfnudeln

Dampfnudeln – ein Klassiker der bayrischen Küche. Um die süße Mehlspeise so gut hinzubekommen wie Großmutter Lex, bedarf es wohl etwas Zeit und Geduld, doch das Ergebnis ist verlockend: ein Gaumenschmaus für Groß und Klein.

Zutaten:

500 g Mehl,
40 g Hefe,
250 ml Milch,
100 g Butter,
50 g Zucker,
2 Eier,
1 Prise Salz



Zubereitung:



Das Mehl fein sieben, in eine Schüssel geben und die Hefe in eine kleine Mulde bröseln. 25 g Zucker, ein wenig lauwarme Milch sowie etwas Mehl hinzufügen und zu einem Vorteig (Dampferl) verrühren.

Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort 20 min gehenlassen.

Eier, Salz, 100 ml Milch, 30 g Zucker und etwas Butter zu einem Teig verrühren und erneut 20 min gehenlassen.

Danach aus dem Teig glatte Kugeln formen und ein letztes Mal 20 min gehenlassen.

Die Butter in einer hohen Pfanne oder einem Topf schmelzen lassen, 100 ml Milch und etwas Zucker dazugeben.



Die Dampfnudeln in den Topf legen, mit einem Deckel abdecken und gegebenenfalls zusätzlich mit einem feuchten Geschirrtuch abdichten. 20-30 min bei mittlerer Hitze dämpfen, den Deckel nicht öffnen. Sobald die Dampfnudeln hörbar brutzeln (singen), kann der Deckel abgenommen werden.



Die Dampfnudeln sind gelungen, wenn sich unten eine gold-braune Kruste gebildet hat (siehe Bild), der Teig dabei oben aber locker und luftig geblieben ist.

Tip:

- Mit Vanillesoße und Obstkompott servieren.

Herzhafte Variante:

Die Milch mit Wasser und den Zucker mit ein wenig Salz ersetzen und eine deftige Beilage (wie z.B. Eintopf) wählen.



Zubereitungszeit:

90 min

Hechtnockerl

Bei der Zubereitung der Hechtnockerl sollte nicht getrödelt werden, denn die ständige Kühlung des Fischbräts ist Voraussetzung für ein gelungenes Gericht. Gemeinsames Kochen erleichtert die Zubereitung: so kann einer das Gemüse schneiden, während der andere das Eisbad im Auge behält.

Zutaten:

für die Hechtnockerl:

500 g Hechtfilet (gehäutet),
1-2 TL Senf,
Salz,
Pfeffer



für das Sahne-Gemüse:

1 Zwiebel,
1 Stange Lauch,
2 Tomaten,
Sahne,
Champignons (oder anderes Gemüse),
Fischfond,
Weißwein



Zubereitung:



Das Hechtfilet im Fleischwolf (oder im eiskalt gekühlten Mixer) zerkleinern, flüssige Sahne hinzufügen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Ganz wichtig: Die Zutaten müssen eiskalt verarbeitet werden, damit das Eiweiß nicht gerinnt. Am besten die Schüssel für das Hechtbrät in Eis stellen.

Danach aus dem Hechtbrät die Nockerl mit zwei Eßlöffeln formen und im heißen Salzwasser 10 min lang ziehen lassen.

Für das Sahne-Gemüse dann Zwiebel, Lauch, Tomaten, Champignons und anderes Gemüse kleinschneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen, mit Fischfond aufgießen und wieder einreduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen, dann die Nockerl einlegen und kurz ziehen lassen.



Tip:

- Mit Petersilienkartoffeln und leichtem Weißwein servieren.

Zubereitungszeit:

40 min