

# WESTFALEN

## Magazin

GENIESSEN & LEBENSART

**NEU! Jetzt mit Ausklapper:**  
Gourmet-Rezept von  
Silvio Eberlein



### ZOOM Erlebniswelt

Die Welt der Tiere in Gelsenkirchen anders erleben – Zoogeschichten neu definiert. Aus dem Ruhr-Zoo wird die ZOOM Erlebniswelt.

### Campingplatztourismus

Der wiederentdeckte Individualurlaub auf dem Campingplatz. Die neue Reiselust der Deutschen?

### Beslers Städtereisen Höxter

Weserrenaissance, historisches Fachwerk, Kloster Corvey und mehr ...

# Küche der Regionen

Fische aus heimischen Gewässern und von Fischwirten aus unserer Region gehörten viele Jahrzehnte zu den Standardangeboten auf den Wochenmärkten und in unseren Lebensmittelläden. Heilbutt, Rotbarsch und Hering waren preiswert und überall beliebt. Bei den Angeboten im Supermarkt haben leider Pengasius (Haiwels, meist aus Aquakultur) und Co. die Oberhand gewonnen. Stefan Manier bereitet heute aus heimischen Aal und Forelle zwei besonders leckere Gerichte.

Fotos: futec AG/G. Besler



Frank Baumüller und Stefan Manier

## FISCHHOF BAUMÜLLER

Wir besuchten hierzu den Fischzuchtbetrieb. Das ange-sehene Unternehmen mit ei-gener Räucherei und Hof-laden beliefert die Gastronomie und Feinkostgeschäfte und ist auch auf den Wochenmärkten der Region vertreten. Fisch-liebhaber kaufen gerne direkt ab Hof. Für Angler wurde der „Fischpark am Strullbach“ angelegt. Zum Park gehören drei Teiche. Die Fischteiche verfü-gen über eine hervorragende Wasserqualität, da sie aus dem frischen Quellwasser des Strullbaches gespeist werden. Das Warenangebot umfasst neben den frischen und geräucherten Forellen aus der eigen-zen Zucht auch Bachsaiblinge, Aale, Karpfen, Störe und Räu-cherlachs, der nur aus frischen, ganzen Fischen geschnitten und geräuchert wird.

Um Fischverkostungen ei-ner größeren Zahl von Kun-den präsentieren zu können,

entstand die Idee, direkt neben der Räucherei und dem Hof-laden ein gemütliches Stüb-chen für Fischverkostungen zu errichten. Hierzu wurde ein neues Fachwerkhaus direkt am Hang mit einer Grundflä-che von 110 m<sup>2</sup> gebaut. An den Verkostungen und privaten Veranstaltungen können jetzt bis zu 50 Personen teilneh-men.



Stübchen für Fischverkostungen

Während man bei vielen Fischprodukten aus dem Su-permarkt nicht weiß, wo und wie die Tiere aufgewachsen sind, kommen Sie bei den Baumüllers aus eigener Zucht oder wie z.B. beim Lachs aus bekannten Zulieferbetrieben in Norwegen. Und – bei Bau-müller kann jeder Fisch vor dem Kauf verkostet werden.

## KLEINE PRODUKTKUNDE

### Die Forelle

Die Forelle ist eine Fischart aus der Gattung der Lachsarti-gen (Salmo). Als gemeinsames Merkmal besitzen alle Lachs-fische eine strahlenlose Fett-flosse und eine dicke Haut-falte zwischen Rücken- und Schwanzflosse. Alle Salmoni-

den haben einen seitlich mä-ßig abgeflachten Körper. Der Kopf ist relativ groß, das Maul reicht bis hinter das Auge und weist kräftige Zähne auf. Beim Männchen ist es in der Laich-zeit zu einem Haken geformt. Nach der Lebensweise werden drei Formen unterschieden: die wandernde Meerforelle sowie die ständig im Süßwas-ser lebende Seeforelle und die Bachforelle. See- und Bachfo-rellen sind beliebte Zucht- und Sportfische.

### Der Aal

Der Aal ist ein beliebter Speisefisch, der sich durch sein extrem fettreiches Fleisch auszeichnet und dadurch vor allem zum Räuchern geeig-net ist. Der europäische Aal ist eine Art der Flusaaale, die in ganz Europa und Kleinasien vorkommen.

Aale schlüpfen in der Sar-gassosee (Nähe Bahamas). Sie brauchen ca. 3 Jahre um an die europäischen Küsten zu gelan-gen. Hier verwandeln sich die Larven in ca. 7 cm lange Glas-aale. In ihren „Heimatgewäs-ern“ wachsen sie nun inner-halb von 12 bis 15 Jahren zu ihrer vollen Größe heran, be-vor Sie geschlechtsreif werden und die 5000 km zurück zur Sargassosee ohne Nahrungs-aufnahme zurücklegen, um dort abzulaichen.

### Weitere Informationen unter:

[www.fischhof.de](http://www.fischhof.de)

Bauer. Voll im Saft



[info@bauer-fruchtsaft.de](mailto:info@bauer-fruchtsaft.de)

[www.bauer-fruchtsaft.de](http://www.bauer-fruchtsaft.de)





## Asien trifft Fröndenberg Forellen-Röllchen mit Papaya und Ziegenkäse, gebacken in grünem Reis

### Zutaten für vier Personen

2 Stck frische Forellen  
(z. B. von Baumüller)  
100 g Ziegenfrischkäse  
1 Stck Papaya  
100 g grünen Reis (Asia-Shop)  
1 Stck Ei  
(trennen, wir benötigen nur das Eiweiß)  
100 g Mehl  
Salz, Sechuan-Pfeffer  
Erdnussöl  
2 Stck Karotten  
1 Stange Lauch (Porree)  
100 g Sojasprossen  
100 g grüner Rettich  
Sojasauce, Sweet Chili Sauce  
Koriander (frisch und gemahlen)  
Pfeffer, Sesamöl, Kardamon

### Zubereitung

Die Forellen filieren und entgräten. Mit einem scharfen Messer die Haut vom Fleisch befreien und diese ganz von Fleischresten befreien. Im Ofen bei 100°C trocknen.

Die Filets leicht klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ziegenkäse belegen. Die Papaya schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben gleichmäßig auf dem Käse verteilen und die Forelle dann zu einem Röllchen aufrollen.

Zum Panieren die Röllchen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Eiweiß und anschließend in grünem Reis wenden. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und die Röllchen in reichlich Öl ringsum goldbraun backen.

Das Gemüse in feine Julienne-Streifen schneiden. In einer Pfanne (oder besser noch im Wok) etwas Sesamöl erhitzen und die Gemüsestreifen zusammen mit den Sprossen kurz schwenken.

Abschmecken und knackig auf heißen Tellern anrichten. Sesam in die Pfanne geben und goldbraun anrösten, etwas Sojasauce angießen und einkochen. Hierzu etwas Sweet Chili Sauce und frischen Koriander geben. Kurz aufkochen und als Sauce um das Gemüse anrichten. Die Röllchen halbieren und auf das Gemüse setzen. Mit Kresse und falls gewünscht mit etwas Kräuteröl garnieren.

## ALLES VON HIER ... geräucherter Aal mit Roter Bete, Sauercrème und Schnittlauch

### Zutaten für vier Personen

4 Stck Rote Bete  
1 Stck geräucherter Aal  
1 Bd Schnittlauch  
1 Becher Sauerrahm  
1 TL Honig  
1 TL Traubenkernöl  
1 TL Rotweinessig  
Salat zum Garnieren  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Koriander aus der Mühle  
Limone

### Zubereitung

Den geräucherten Aal filieren und in kleine Stücke schneiden.

*Tipp:* Aus der Haut und den Karkassen kann man einen sehr schmackhaften Fond herstellen. Aus dem Fond kann man zum Beispiel ein Rauchaal-Mousse herstellen.

Die Rote Bete in Salzwasser kochen und von der Haut befreien. Mit dem Asia-Hobel in dünne Scheiben schneiden. Aus Honig, Essig und Öl eine Vinaigrette herstellen und die Rote Bete darin marinieren.

Den Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Koriander und dem Abrieb einer Limone abschmecken.

Die Rote Bete auf Tellern anrichten und den leicht erwärmten Aal darauf setzen. Mit feinem Salat oder Kresse und dem Sauerrahm garnieren. Den Schnittlauch sehr fein schneiden und anrichten.

