

"Rezepte gegen Überfischung"

Der Stuttgarter Sternekoch Bernhard Diers unterstützt die Greenpeace-Forderungen für eine nachhaltige Fischerei.

Die Welternährungsorganisation (FAO) hat ermittelt, dass die Hälfte der kommerziell genutzten Fischarten an der Belastungsgrenze steht; 15 Prozent sind überfischt und acht Prozent völlig erschöpft. Somit dürfen drei Viertel der weltweiten Fischbestände nicht wie bisher gefangen werden, wenn diese wichtige Nahrungsquelle der Menschheit nicht vernichtet werden soll.

Greenpeace fordert deshalb, dass...

- ...die Fischfangflotten weltweit auf die Hälfte verringert werden.
- ...alle Fischbestände nach dem Vorsorgeprinzip bewirtschaftet werden, damit es gar nicht erst zu Überfischung kommt.
- ...die Fangmethoden so auf die gewünschte Fischart zugeschnitten werden, dass Beifang vermieden wird.
- ...in ökologisch sensiblen Gebieten Meeresschutzgebiete eingerichtet werden, in denen sich Fischbestände ungestört entwickeln können.

Verbraucher müssen wegen der weltweiten Überfischung nicht völlig auf Fischgerichte verzichten - es kommt nur darauf an, den richtigen Fisch zu kaufen! **Aus ökologischer Sicht sind zurzeit nur vier Fischarten unbedenklich - Hering, Karpfen, Makrele und Seelachs (Köhler). Außerdem können wir Fischprodukte aus Bio-Aquakultur empfehlen.**

Um Kunden zu mehr Umweltbewusstsein beim Fischkauf anzuregen, baten wir prominente Stuttgarter Köche, mit ihrem persönlichen "Rezept gegen Überfischung" eine Alternative zum Raubbau an den weltweiten Fischbeständen aufzuzeigen. Hierfür durften sie aber nur Hering, Karpfen, Makrele und Seelachs (Köhler) verwenden.



Bernhard Diers, Restaurant Zirbelstube, Stuttgart © Diers

Bernhard Diers

Der Stuttgarter Sternekoch Bernhard Diers war gern bereit, unser Projekt "Rezepte gegen Überfischung" zu unterstützen. Er fühlt sich auch in seinem Beruf dafür verantwortlich, zum Schutz von Umwelt und Natur beizutragen. Diers kocht im Stuttgarter Hotel am Schlossgarten im "Restaurant Zirbelstube", das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Das "Rezept gegen Überfischung" von Bernhard Diers ist Makrele in Koriander-Würzbutter mit Tomaten-Olivenrisotto (siehe Rückseite).

Was können Verbraucher tun?

- Fragen Sie Ihren Lebensmittelhändler, woher sein Fisch stammt und wie er gefangen wurde. Kaufen Sie nur unbedenkliche Arten oder verlangen sie Produkte aus Bio-Aquakultur.
- Der Greenpeace-Einkaufsführer "Fisch & Facts" gibt einen Überblick über die Lage der Fischbestände und hilft Ihnen bei Kaufentscheidungen (*telefonisch bestellbar unter 040/306 18-0*).

Greenpeace-Gruppe Stuttgart
mail@greenpeace-stuttgart.de
www.greenpeace-stuttgart.de

Makrele in Koriander-Würzbutter mit Tomaten-Olivenrisotto

(von Bernhard Diers, Restaurant Zirbelstube, Stuttgart)

Zutaten:

4 Makrelen von je etwa 350 g
1 Zitrone (unbehandelt), Saft und Abrieb
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
50 g Süßrahmbutter
1 Knoblauchzehe geschält
4 g Korianderkörner leicht zerstoßen
1 EL gehackte Blattpetersilie

Zutaten für Tomatensoße, Tomatenconcassée und Tomaten-Olivenrisotto:

20 ml Olivenöl
2 Schalotten fein gewürfelt
1 frischer Knoblauch geschält, in Scheiben geschnitten
1 mittleres Lorbeerblatt
2 mittlere Karotte geschält und fein gewürfelt
1/2 Staudensellerie gewaschen und fein gewürfelt
1/4 Weißes vom Lauch
Salz, Zucker, Pfefferkörner weiß und schwarz etwas Thymian und Rosmarin
500 ml Pelattitomaten aus der Dose

3 reife Strauchtomaten
Eiswasser

30 ml Olivenöl
1 mittlere Schalotte fein gewürfelt
100 g Acquarello Risottoreis gut mit kaltem Wasser klar spülen
70 ml Weißwein
200 ml Tomatensauce
1 kleines frisches Lorbeerblatt
1 kleine Knoblauchszehe geschält
30 g kalte Butterwürfel
2 Strauchtomaten (Tomatenconcassée)
20 g Parmesan frisch gehobelt
16 Nizzaoliven ohne Stein
1 TL geschlagene Sahne
5 Bl Basilikum in feine Streifen geschnitten

Zubereitung:

Die Makrele ausnehmen, Flossen mit Hilfe einer Schere abschneiden und gründlich auswaschen. Wenn der Kopf abgeschnitten wird, müssen die Kiemen und Augen nicht entfernt werden, ansonsten stehen diese Arbeiten an. Die Haut wird mit einem sehr scharfen Messer von beiden Seiten leicht eingeschnitten. Die Makrele trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und der Zitrone sorgfältig würzen. Die Kräuter und den Knoblauch in die Bauchöffnung schieben. In einer Teflonpfanne Olivenöl erhitzen, die Makrele anbraten und in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben.

Die Makrele aus der Pfanne nehmen und auf eine Platte legen. Die angegebene Butter leicht bräunen, den Koriander, Zitronensaft, Zitronenzest und die gehackte Petersilie begeben, leicht salzen und über die Makrele geben.

Zur Zubereitung der Tomatensoße das Olivenöl in einem passenden Topf erhitzen, die Schalottenwürfel und den Knoblauch mit dem Lorbeerblatt kurz anschwitzen, das Gemüse begeben und alles gut anziehen lassen. Pelattitomaten mit den Gewürzen zugeben und bei mäßiger Hitze um ein gutes Drittel einreduzieren. Den Tomatenfond passieren und nochmals kurz aufkochen.

Zur Zubereitung des Tomatenconcassée die Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und die Haut an der Oberfläche leicht einritzen. Wasser in einem passenden Topf aufkochen, die vorbereiteten Tomaten drei Sekunden ins Wasser geben und direkt im Eiswasser abschrecken. Die Haut lässt sich jetzt abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Das reine Tomatenfleisch in Würfel schneiden, gesalzen und gepfeffert kommt es zum Schluss ins Risotto.

Zur Zubereitung des Tomaten-Olivenrisottos das Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel, Knoblauchzehe, Lorbeerblatt kurz glasieren und den Reis beifügen und solange anschwitzen bis der Reis glasig ist. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen, mit dem Tomatenfond auffüllen. Das Risotto bei kleiner Hitze auf dem Herd lassen. Sollte das Risotto zu fest (kompakt) werden, mit wenig Tomatenfond untergießen. Die Nizzaoliven und zum Schluss Butter und Parmesan, Tomatenwürfel, frische Basilikumstreifen und wenig geschlagene Sahne unterheben und sofort servieren. Das Risotto sollte eine geschmeidige Konsistenz haben.

© Bernhard Diers

Restaurant Zirbelstube im Hotel am Schlossgarten
Schillerstr. 23, 70173 Stuttgart