



Acqua pazza - Fisch im verrückten Wasser (mit Dorade)

Das Rezept hat seinen Ursprung vermutlich auf den Inseln am Golf von Neapel, ist aber typisch für die ganze südthyrenische Küste. Im 19. Jahrhundert war Salz rar und teuer und wurde zudem mit Steuern belegt. Die einfachen Leute und Fischer wichen darum auf eine "verrückte" Alternative aus: Sie benutzten Mehrwasser zum Kochen. Meerwasser wurde danebst auch zum Salzen von Brotteigen verwendet.

Acqua pazza: Der Fisch wird in einem Sud mit reichlich Tomaten und weiteren Gemüsen wie Fenchel oder Zucchini gegart. Dazu kommen Weisswein, Kräuter (Oregano oder Petersilie) und Knoblauch. Varianten sind bei diesem Gericht natürlich viele möglich, aber Tomate gehört immer dazu. Auch kann das "verrückte Wasser" mit verschiedenen Fischenarten zubereitet werden, ich habe es mit Doradenfilets zubereitet und dabei die Abschnitte vom Filetieren zu einem guten Fischfond ausgekocht.

Zutaten (1 Portion)

1 Dorade ca. 350g
4 Piccadilly-Tomaten
1 kleiner junger Fenchel
1 grosse Knoblauchzehe
2-3cm Peperoncino
1dl Weisswein
1dl Fischfond
1Tl Oregano
1El Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Dorade filetieren und die Abschnitte zu einem Fond auskochen (Siehe unten).

Tomaten halbieren. Fenchel längs halbieren und zu feinen Streifen schneiden.
Knoblauch grob hacken.

Olivenöl in eine breite, niedrige Pfanne (Bratpfanne) geben, Knoblauch zugeben und langsam erhitzen, sobald der Knoblauch zu brutzeln beginnt, Fenchel zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Tomaten und Peperoncino zugeben, nochmals 2-3 Minuten dünsten. Fischfond und Weisswein dazugießen, mit Oregano, zurückhaltend mit Salz und Pfeffer würzen. Köcheln lassen bis Tomate und Fenchel knapp weich sind (ca. 15 Minuten), ev. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Doradenfilets auf die Acqua pazza legen (Hautseite nach oben), nach 5 Minuten wenden und weitere 10 Minuten garen.

Acqua pazza kann einfach mit Brot serviert werden, aber auch eine gute Pasta (Fettuccine) passt bestens dazu.





Dorade filetieren

Vorsicht beim präparieren der Dorade: Die Rückenflosse besitzt sehr scharfe Stacheln, an denen man sich verletzen kann. Vorsichtshalber schneidet man diese mit einer Schere ab.

Zuerst muss die Dorade entschuppt werden, dazu streift man mit einem Messerrücken mit deutlichem Druck vom Schwanz her gegen den Kopf hin über die Haut der Dorade. Danach spült man den Fisch und das Schneidbrett und kaltem Wasser kurz ab und wird so die Schuppenreste los.

Ein scharfes Messer gleich hinter der Kiemenflosse ansetzen und den Fisch bis zur Brustflosse mit kräftigem Druck durchschneiden. Dorade wenden mit der zweiten Seite gleich verfahren. Dann den Kopf ganz abschneiden.

Mit einem scharfen Messer Dorade neben der Rückenflosse bis zum Hauptgrat vorsichtig einschneiden, damit möglichst viel Fleisch am Filet und nicht an den Gräten bleibt, das abgelöste Fleisch etwas anheben und mit dem Messer den Gräten entlang weiter einschneiden bis sich das Filet ablösen lässt. Dorade wenden mit der zweiten Seite gleich verfahren.

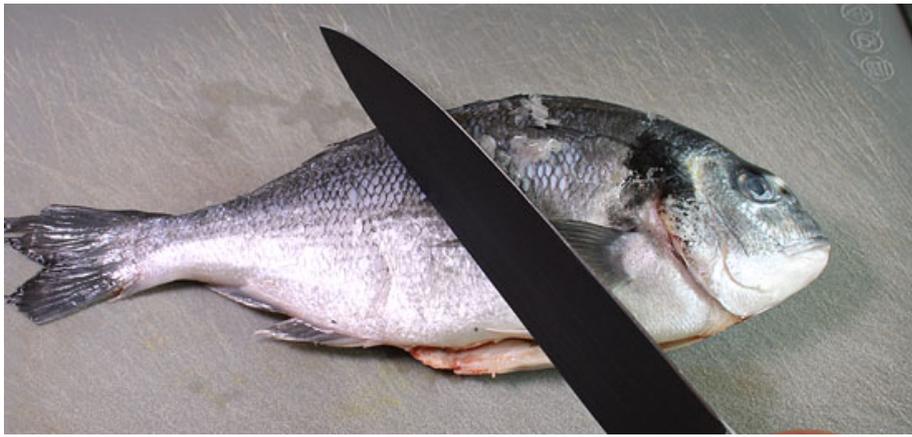
Die Gräten an der Bauchflosse herausschneiden.

Entlang der Stelle des Mittelgrates stecken kurze Gräten im Fleisch, diese mit einem Finger ertasten und mit einer Zange oder starken Pinzette herausziehen.

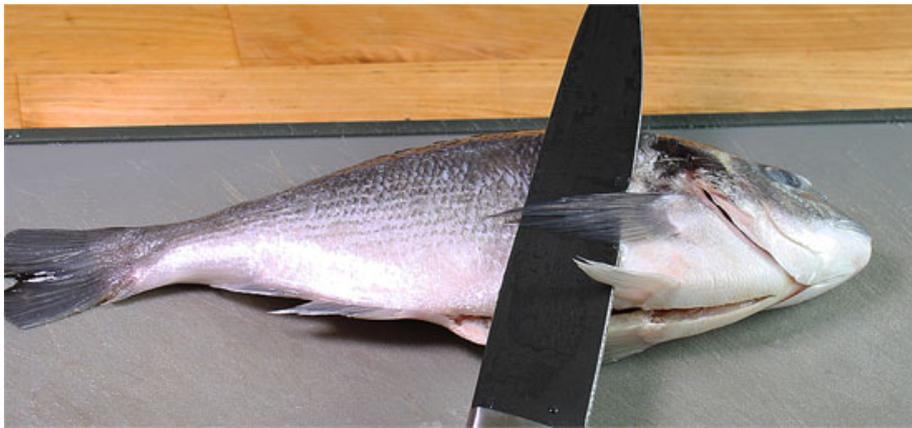
Ein gutes Video von Paul Ivic, bei dem das Filetieren einer Dorade auch für Ungeübte nachvollziehbar ist findet man auf Youtube.

Die Abschnitte vom Filetieren in ca. 2-3dl kaltem Wasser aufsetzen, leicht salzen und aufkochen. Auf etwa einen Drittel einkochen lassen (ca. 1 Stunde). Sud absieben und die ausgekocheten Abschnitte entsorgen.





Dorade entschuppen





Gräten ertasten



Gräten auszupfen



Die stachelige Rückenflosse, manchmal sind die Stacheln bereits gekappt



Doraden-Filets



Abschnitte ausgekocht