

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, 05.03.2025

Gaisburger Marsch mit Forellenfilet und Spätzle

Für 4 Personen

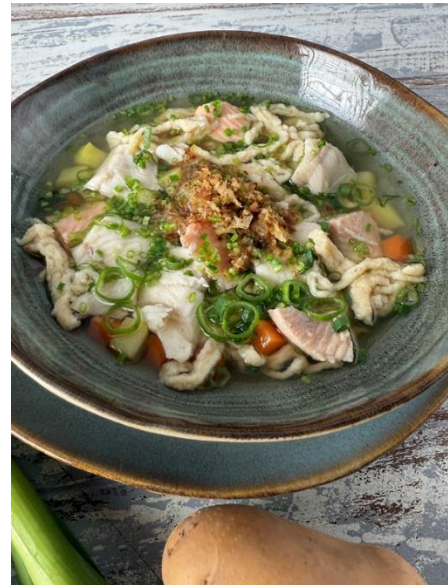
Zutaten

Für die Spätzle

2 Eier (Größe M)
 3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure, ca.
 etwas Salz
 100 g Weizenmehl (Type 405), ca.
 40 g Dinkel-Vollkornmehl, ca.

Für den Gaisburger Marsch

200 g Kartoffeln, festkochend
 1 l Fischfond (am besten selbst gekocht; siehe Tipp,
 alternativ aus dem Glas)
 1 Karotte
 300 g Forellenfilet oder Lachsfilet
 2 Lauchzwiebeln
 1 Bund Schnittlauch
 etwas Salz
 etwas Pfeffer nach Geschmack
 4 EL Röstzwiebeln



Zubereitung

- Für die Spätzle** Eier, ca. 3 EL Mineralwasser und eine großzügige Prise Salz in eine Rührschüssel geben und verquirlen.
- Beide Mehlsorten zugeben und mit einem Kochlöffel mit Loch kräftig schlagen, bis ein zäher, glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu fest ist eventuell noch etwas Mineralwasser unterschlagen, ist er zu flüssig noch etwas Mehl unterrühren. Kurz quellen lassen.
- In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Eine Schüssel mit reichlich kaltem, gesalzenem Wasser bereitstellen.
- Den Teig mit Hilfe eines angefeuchteten Holzbretts und einer Palette nach und nach in das kochende Wasser schaben, bzw. mit einer Spätzlepresse arbeiten.
- Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und in dem kalten Salzwasser abschrecken. Die Spätzle abtropfen lassen und in einer Schüssel beiseitestellen.
- Für den Gaisburger Marsch** die Kartoffeln und Karotten schälen, abbrausen und in kleine Würfel schneiden. Fischfond in einen Suppentopf geben und aufkochen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten garen.
- Karottenwürfel mit in den Topf geben und garen, bis die Karottenstückchen noch leicht bissfest sind.
- Aus den Fischfilets eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Fleisch von der Haut lösen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- Den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken, Temperatur reduzieren. Die Filetstückchen in den heißen, aber nicht mehr kochenden Fond geben und etwa 3-5 Minuten sanft gar ziehen lassen.
- Spätzle, Lauchzwiebelringe und Schnittlauch hinzufügen, kurz erhitzen.
- Röstzwiebeln fein hacken. Den Gaisburger Marsch nochmals abschmecken, in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit Röstzwiebeln garnieren und servieren.

**Tipp: Fischfond als Basis Gaisburger Marsch oder andere Fischsuppen
 Für ca. 2 Liter**

1 kg Fischkarkassen von Süßwasserfischen (z. B. Forelle, Zander, Hecht)
 3 Schalotten
 100 g Knollensellerie
 1 Karotte
 50 g Petersilienwurzel



2 Lauchzwiebeln
100 g Butter
100 ml Weißwein
1,5 l Wasser, kalt
5 Pfefferkörner, schwarz
etwas Salz

Zubereitung:

1. Fischkarkassen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbrausen. Die Karkassen in grobe Stücke hacken.
2. Die Schalotten, Suppengemüse (Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel) und Lauchzwiebeln abziehen, bzw. putzen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Suppentopf schmelzen. Schalotten, Suppengemüse und Lauchzwiebeln in der Butter glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit kaltem Wasser auffüllen. Pfeffer zugeben.
3. Fondansatz langsam erhitzen und kurz aufkochen lassen, dabei den entstehenden Schaum an der Oberfläche regelmäßig abschöpfen.
4. Die Temperatur reduzieren und den Fond bei schwacher Hitze 30–40 Minuten bei kleiner Hitze simmern lassen.
5. Den Fond durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch gießen, um die festen Bestandteile zu entfernen. Den Fischfond auf 1 l einkochen, mit Salz abschmecken, abkühlen lassen und bis zur Weiterverwendung kalt stellen (maximal 3 Tage) oder einfrieren, wenn der Fond abgekühlt ist.

Tipp:

Üblicherweise verwendet man für einen Fischfond nicht unbedingt sogenannte "Fettfische" (Salmoniden), zu denen auch die Forelle gehört. Hier bieten sich die Gräten von den filetierten Fischen aber natürlich als Zutaten für den Fond an. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden die Gräten nicht entsorgt, sondern weiter verarbeitet.