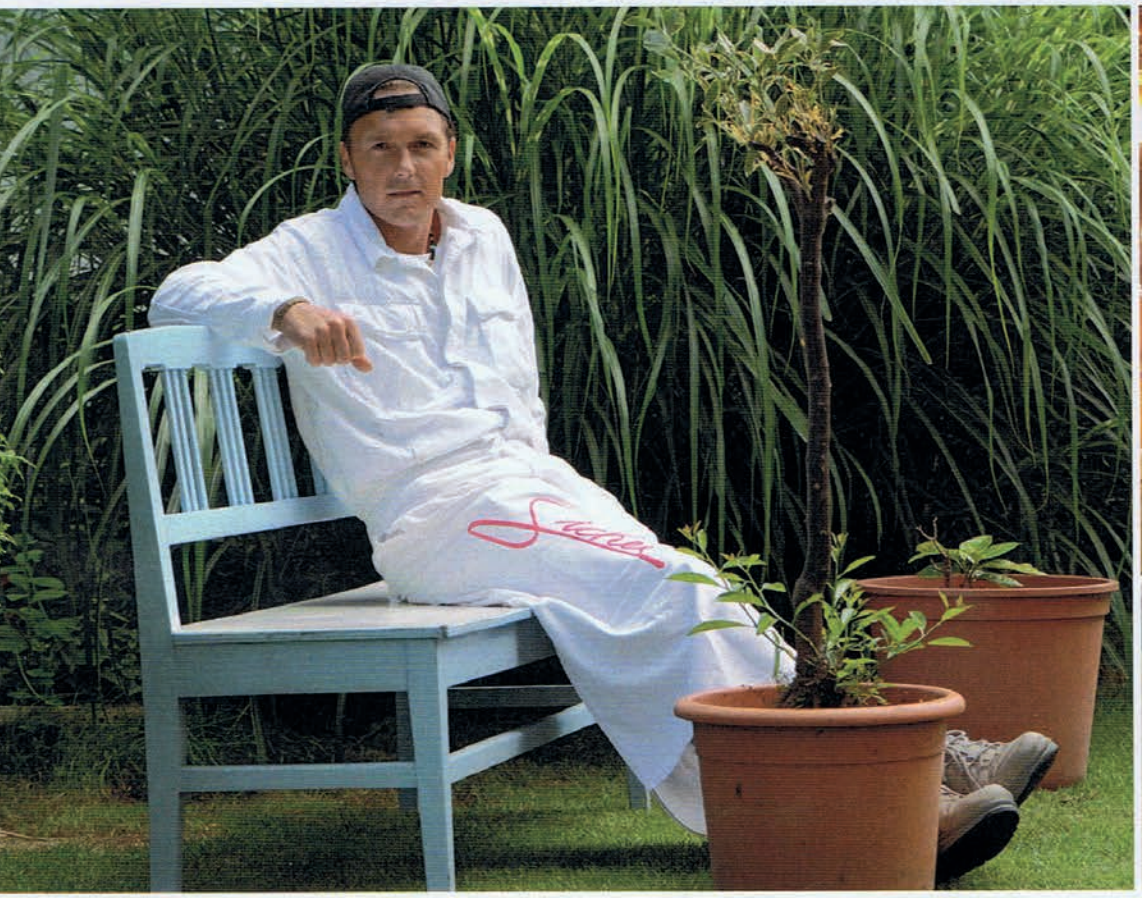
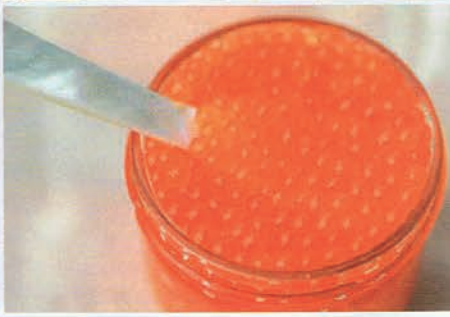
Seine Fische tragen drei Hauben: Michael Sicher ist Österreichs bester Süßwasserfischkoch und Produzent eines weltweit gefragten Saiblingskaviars. Hier gibt der Kärntner Tipps für die Fischküche und verrät einige seiner besten Rezepte.

HEINZ GRÖTSCHNIG TEXT **ERNST P. PROKOP, GRÖTSCHNIG (2)** FOTOS

Fischküche mit Mr. Kaviar





Michael Sicher im Gastgarten des Restaurants. Und mit Bruder Wolfgang, der den Service schaukelt. Der Kaviar ist das Gold des Saiblings.

Ein lauschiges Restaurant mit viel Holz und lässig gestyltem Gastgarten, in Tainach nahe Völkermarkt. „Früher war das Opas Sägewerk, unser Vater hat hier ein paar Teiche gehabt und die Fische rundum verkauft", sagt Michael Sicher. Vier Jahre war er alt, als Papa Alfons dem Rat eines befreundeten Künstlers folgte und im Exsägewerk ein Fischlokal eröffnete. Am Herd: Mutter Erna Sicher, gelernte Friseurin.

Michael Sicher wollte dann Koch werden. Lehre beim dreihaubigen Alfred Süßenbacher im Bleibergerhof, danach Australien, dann lernte er bei einer italienischen Trattoria-Mama Nudeln und Risotto kochen,

Österreichs bestes Süßwasserfischlokal war früher ein Sägewerk.

verfeinerte sein Können bei Sternekoch Edi Hitzberger in der Schweiz, bei den Vier-Hauben-Obauers in Werfen.

1987 stieg er zu Hause ein, von da an ging es mit den Hauben aufwärts. Seit 2006 tragen Michael und Team (Bruder Wolfgang schupft den Service, Mutter Erna unterstützt in der Küche) der Hauben drei, für perfekte, phantasievolle Süßwasserfischküche mit Produkten aus eigener Zucht.

Aus eigener Zucht stammt auch der Saiblingskaviar, der hier seit 1995 händisch abgestreift und in Gläser gefüllt wird. Mild pasteurisiert und mit Ursalz aus den Karpaten gewürzt ist Sichers Saiblingskaviar zur weltweit gefragten Delikatesse geworden. Weltweit? „Ja, es gibt ihn auch am Kreuzfahrtschiff MS Europa, die bringt ihn bis ans Ende der Welt", sagt der Topkoch, der sich auch als Kräuterkundler einen Namen macht. Im Garten beim Restaurant warten mehr als 200 Kräuter darauf, in die Küche und auf die Teller zu kommen.

Und wie kommen Fisch und der goldene Kaviar optimal auf die Teller? Das verrät Sicher auf den folgenden Seiten. Mit Tipps im Interview und mit tollen Rezepten.

Tipps vom Top-Fischkoch

AAM: Worauf kommt es beim Fischkochen an?
Michael Sicher: Erstens auf die Qualität des Fisches, zweitens auf die Art der Zubereitung. Da soll der Fisch nicht ein zweites Mal getötet werden. Zehn Sekunden zu lange braten, schon ist's vorbei.

Wo kauft man heimische Fische am besten ein?
Bei kleinen Züchtern, die das nicht industriell betreiben. In Österreich findet fast jeder im Umkreis von 20 Kilometern einen Züchter.

Wie erkenne ich die Frische?
Mittels Drucktest – mit dem Finger hineindrücken, das Fleisch sollte schön elastisch sein. Ein Blick hinter die Kiemen – die sollten schön dunkelrot sein. Manche Verkäufer nehmen die Kiemen heraus, das kann verdächtig sein. Die Schleimhaut sollte auch frisch ausschauen.

Wie lagere ich Fisch am besten?
Optimal bei 0 bis 3 Grad.

Einfrieren?
Für uns ist das kein Thema. Aber zu Hause kann das vorkommen – man sollte den eingefrorenen Fisch aber spätestens nach drei Monaten verbrauchen. Wichtig: langsam auftauen, am besten über Nacht im Kühlschrank.

Es heißt, auch Fische müssen etwas abliegen, um den optimalen Geschmack zu entfalten?
Für rohe Fischgerichte wie Sashimi sollte der Fisch ganz frisch sein, bei Forelle blau wird der Fisch nur im Frischestzustand blau. Beim Braten stimmt das mit dem Abliegen: Erst etwa sechs Stunden nach dem Töten ist das Fleisch ideal zum Braten.

Ist Meeresfisch hochwertiger?
Er hat eine andere Konsistenz. Aber hochwertiger? Da streiten die Experten, in den Meeren sind auch viele Schadstoffe drin. Meeresfische sind dank des Salzes im Wasser von Haus aus etwas würziger.

Fische filetieren lässt manchen Hobbykoch verzweifeln.
Das ist Übungssache. Vor allem braucht man ein Supermesser, das aber auch gefährlich sein kann. Deshalb: Umgang damit üben.

Wie bekommt man alle Gräten aus dem Fisch?
Grätenzupfen kostet in der Gastronomie zu viel Zeit. Wir schneiden sie heraus, indem wir einen kleinen Keil machen.
Bei fangfrischen Fischen geht beim Zupfen immer Fleisch mit, die lösen sich erst, wenn das Fleisch etwas abgelegen ist.

Wie erkenne ich, dass der Fisch gar ist?
Das ist Gefühlssache. Ich sehe es an der Optik. Filets erst auf der Hautseite braten, bis sie kross ist. Dann kurz umdrehen, Pfanne vom Herd nehmen, fertig. Nachziehen lassen wäre der zweite Tod des Fisches.

Isst man die Haut?
Die gebratene schon, unter der Haut sind die wertvollen Omega-Fettsäuren.

Wann ist Fisch im Ganzen gar?
Wenn die Rückenflosse leicht herausgeht. Oder wenn die Kiemen nicht mehr rot sind.

Fische im Rohr?
Mach ich nicht so gerne, weil die Gefahr des zu lange Garens da am Größten ist. Ich bereite den Fisch lieber in der Salzkruste zu, das wird exakter. Allerdings sollte der Fisch mindestens einen Kilo haben, dann ist das Fleisch dafür geeignet. Bei 180 Grad im vorgeheizten Herd ist der 1-Kilo-Fisch in 30 bis 35 Minuten gar, für 1,5 Kilo sind etwa 40 Minuten notwendig.

Andere Zubereitungsarten?
Pochieren im Dampfgarer ist optimal. Da wird das Filet mit Kräutern und Gewürzen vakuumiert und dann in den Dampfgarer ge-

„Fisch filetieren ist Übungssache. Vor allem braucht man ein Supermesser".

Michael Sicher beim Anrichten (ganz oben). Die Fotoserie zeigt das fachmännische Entgräten, man schneidet einen kleinen Keil ins Fleisch – und weg sind die stacheligen Dinger

legt. Wer keinen Vakuumierer hat, kann das auch mit Klarsichtfolie machen.

Grillen?
Ja, mit einer Fischzange. Oder in der Folie, in die man auch Kräuter und Gemüse geben kann.

Muss man Fisch vorher durchfrieren, wenn man ihn roh essen will?
Wir machen das nicht, weil die Fische ja ganz frisch sind. Wer Fisch im Handel kauft und sicher gehen will, sollte ihn durchfrieren.

Tartar von Hand schneiden oder geht's auch mit dem Cutter?
Von Hand, im Cutter wird der Fisch zu schmierig.

Womit harmoniert Fisch am besten?
Im Hausgebrauch mit Dill, Basilikum, Petersilie, Koriander, auch Bach- oder Kapuzinerkresse, Thymian, Zitronenthymian. Ich habe insgesamt 200 Kräuter im Garten, allein 15 Basilikums.

Fisch und Trüffel?
Ja, ist machbar, ich gebe die Trüffel aber eher auf oder in die Beilage, etwa Nudeln oder Püree.

Fisch und Zitrone?
Notwendig ist sie nicht, als Ergänzung sind Zitrone oder Limette bei gewissen Rezepten gut, dezenter als Essig.

Fisch und Knoblauch?
Ja, das ist bei uns nach wie vor ein Thema. Man muss da aber sehr sorgsam und sparsam umgehen. Zu Fisch im Ganzen passt z. B. gerösteter Knoblauch.

Welcher Wein zum Fisch?
Geschmackssache, es darf auch ein leichterer Roter sein. Ich habe schon oft Fischmenüs nur mit Rotweinen begleitet.

Ideale Beilage zum Fisch?
Gemüse. Ich halte bei Menüs nicht viel von Sättigungsbeilagen zum Fisch.

Was, wenn vom Fisch im Ganzen etwas überbleibt?
Marinieren mit Öl und Zitrone, in den Kühlschrank. Am nächsten Tag mit Schalotten als Fischsalat servieren. Oder den Fisch mit Kräutern unter Nudeln geben, man kann auch ein Sugo damit kochen.

Was, wenn beim Fischessen eine Gräte im Hals stecken bleibt?
Am besten älteres Schwarzbrot in größeren Stücken essen, wenig kauen, runterschlucken.

Fischstäbchen?
Für manche Kinder müssen wir manchmal Fisch stäbchenartig schneiden und herausbacken, sonst essen die keinen Fisch. Fisch kann man durchaus auch panieren.

Wie lagert man Kaviar richtig?
Auch bei 0 bis 3 Grad. Wenn das Glas offen ist, binnen einer Woche verbrauchen.

Beste Kombination mit Kaviar?
Erdäpfel- oder Gemüsepüree. Oder auf Brot mit Butter.

Ist günstiger Kaviar aus dem Supermarkt, etwa von Stürkh, eine Alternative?
Ich denke, dass Liebhaber unseres Kaviars sich lieber im Spätherbst bei uns eindecken, der Saiblingskaviar hält im Kühlschrank ja fast ein Jahr und schmeckt doch viel feiner als die Massenware.

Info

Fischrestaurant Sicher
9121 Tainach, Mühlenweg 2,
(+43 42 39) 26 38
Sonntag, Montag zu,
Ferien Weihnachten bis Ostern.
www.sicherrestaurant.at

Saiblingskaviar: Frisch abgestreift im November, Dezember, erhältlich meist bis Mai im Restaurant Sicher und ausgewählten Feinkostshops. Ab Hof 130 Gramm 39 Euro 250 Gramm 70 Euro.

Fischzucht: Bach-, See-, Regenbogenforellen, Saiblinge, Huchen, Äschen, Flusskrebse

Fisch- & Kaviarrezepte

Käsnudel
auf Rahmgurken mit Saiblingskaviar

Zutaten für 4 Personen

Rahmgurken:
2 Stk. Gurken
1 EL Olivenöl
2 EL Sauerrahm
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Gurken schälen, halbieren, Inneres entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Sauerrahm, Olivenöl und Zitronensaft marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fülle:
500 g Bauerntopfen
200 g Erdäpfel
120 g Hirse (gekocht)
1 EL gehackter Kerbel, Minze
Salz, Pfeffer

Erdäpfel in der Schale kochen, schälen und aufpressen. Mit Hirse, Topfen, Kerbel und Minze vermengen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und in einen Spritzsack füllen.

Nudelteig:
350 g Hartweizengrieß
1 Ei
2 Dotter
1 EL Olivenöl
Salz, Wasser

Garnitur:
Butter und Brösel
80 g Saiblingskaviar

Alle Zutaten unter Zugabe von lauwarmem Wasser zu einem glatten (nicht zu festen) Teig kneten. Mindestens eine Stunde rasten lassen. Teig dünn ausrollen und die Fülle in kleinen Abständen aufspritzen, Teig darüber schlagen, rund ausstechen, die Teigränder leicht zusammendrücken und in kochendem Salzwasser ca. 3 bis 5 Minuten ziehen lassen.

Käsnudel auf den Rahmgurken anrichten, Butterbrösel darüber träufeln und den Saiblingskaviar darauf geben.

Tartare
vom Räuchersaibling mit Saiblingskaviar

Zutaten für 4 Personen

4 Stk. geräucherte Saiblingsfilets
80 g Saiblingskaviar
1 Stk. Schalotte (fein gehackt)
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
1/16 l Sauerrahm

Garnitur
1 Stk. Avocado
1 Stk. Granatapfel

Die Filets mit Messer klein hacken, mit Schalotten, 2 EL Sauerrahm, Olivenöl, etwas Zitronensaft vermengen. In eine kleine Ringform füllen (leicht festdrücken), Ring abnehmen, 1 EL Sauerrahm und den Saiblingskaviar darauf geben.

Avocado schälen, in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Olivenöl, Zitronensaft marinieren. Abwechselnd Avocadowürfel und Granatapfelkörner um das Tartare geben.