

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 46 (1971)
Heft: 3

Artikel: Gezähmte Meeresungeheuer
Autor: Zimmermann, Marie-Louise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1080118>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gezähmte Meeresungeheuer

Küchenspiegel

Von Marie-Louise Zimmermann

Wenn ich im grossen Selbstbedienungsladen einkaufe, bleibe ich jedesmal in der Fischabteilung stehen und bewundere das Stilleben: Ein mächtiger silbergrauer Hecht liegt neben rötlich schillernden Barben, grauslich schöne Tintenfische in weiss, grau und violett türmen sich zu Bergen, hinter einem Haufen blauschwarzer Muscheln ragen die orangen Zangen eines Hummers hervor. Erinnerungen an Mittelmeerferien steigen auf, an lärmige Fischmärkte, an ein kleines Beizlein am Strand, wo es so herrliche Fischsuppe gab...

Und dann kaufte ich jeweilen mein Pfund Fischfilets, denn ich hatte keine Ahnung, wie all die Meeresungeheuer in genüssliche Gerichte zu verwandeln wären. Bis ich mir vor einiger Zeit ein Herz fasste und den Chef der Abteilung um Rat fragte. Der freute sich über mein Interesse: «Viele unserer Spezialitäten werden fast nur von Italienern und Spaniern gekauft, die Schweizerinnen schrecken davor zurück. Und dabei ist die Zubereitung so einfach...» Eine halbe Stunde später war ich um viele Ratschläge und eine Broschüre reicher. Seither habe ich fast alles ausprobiert, was es an Meeresungeheuern bei uns zu kaufen gibt, und damit viel Lob geerntet — sogar bei meiner eher skeptischen Familie.

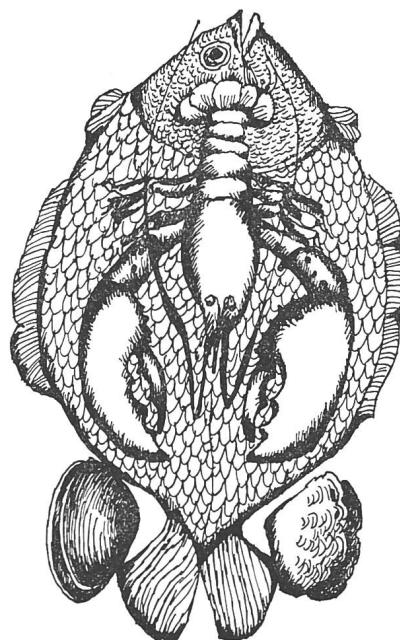
Muscheln

Den Anfang machte ich mit Coquilles Saint-Jacques (Kammuscheln), weil sie so appetitlich aussahen: weiss und orange, fertig ausgelöst und geputzt. Als Vorspeise rechne ich pro Person 75 bis 100 Gramm Muschelfleisch; außerdem kaufte ich für jeden eine der hübschen, gerillten Schalenhälfte (sie lassen sich wiederholt verwenden).

Coquilles à la poulette

In einem Pfännchen lasse ich ein Stück Butter zerfließen und dämpfe darin das Muschelfleisch unter sorgfältigem Wenden, bis es Saft zieht. Ich würze mit Salz (wenig!), weissem

Pfeffer und Zitronensaft, lösche mit einem Glas Weisswein ab und lasse die Muscheln auf kleinstem Feuer zugedeckt zehn Minuten ziehen (starkes Kochen macht sie zäh!). Gleichzeitig wärme ich den Backofen vor. Dann fische ich die Muscheln mit der Schaumkelle heraus, verteile sie auf die Muschelschalen und halte



sie im Ofen warm. Den Saft siebe ich durch ein möglichst feines Sieb in eine Tasse (Sand!). Dann lasse ich im selben Pfännchen eine ganz fein gehackte Zwiebel und ein wenig getrockneten Dill in Butter hellgelb werden, dämpfe einen Esslöffel Mehl mit, lösche mit dem gesiebten Muschelsaft ab und lasse die Sauce unter Rühren dick einkochen. Ich ziehe ein Eigelb und einen Schuss Rahm darunter, giesse die Sauce über das Muschelfleisch und überbacke die Herrlichkeit 5 bis 10 Minuten im heißen Ofen. Der Duft begeistert Gäste schon unter der Wohnungstür!

Mutiger geworden, kaufte ich das nächste Mal Muscheln in der Schale, und zwar die schönen blauschwarzen Moules (Miesmuscheln). Ich hätte auch dänische Muscheln oder italienische Vongole haben können, die ähnlich sind in Zubereitung und Ge-

schmack. Muschelliebhaber vertilgen ein Pfund davon. Die Muscheln müssen beim Kauf lebendig, das heisst fest geschlossen sein und noch am gleichen Tag zubereitet werden. Sie werden gründlich gewaschen: zuerst einzeln unter fliessendem Wasser gebürstet, dann in eine Schüssel mit frischem Wasser gelegt, durchgeschüttelt, einzeln herausgefischt und im Löchersieb abgetropft. Ist eine Muschel ungewöhnlich schwer, sollte man sie öffnen oder gleich fortwerfen: wahrscheinlich ist sie voll Sand und könnte das ganze Gericht verderben. Natürlich wirft man auch jede Muschel fort, die von selber aufgeht.

Moules marinières

In einem grossen Kochtopf ein Glas Weisswein und ein Glas Wasser zusammen mit wenig Salz, einem Lorbeerblatt, ein paar Pfefferkörnern, einem Stücklein Sellerie und einem Büschel Peterli zugedeckt eine Viertelstunde kochen. Abdecken, zum Brodelen bringen, pro Person 300 bis 500 g saubere Muscheln hineingeben und 3 bis 4 Minuten auf grösster Hitze kochen, bis alle offen sind. Von jeder Muschel die leere Schalenhälfte entfernen, die Schalen mit dem Fleisch auf eine Platte anrichten und im Backofen warmhalten. Gehackte Zwiebeln und Peterli in Butter dünsten, den Sud dazusieben, mit je einem Spritzer Zitronensaft und Tabascosauce würzen, ein grosszügiges Stück Butter darunterrühren und die Sauce über die Muscheln gießen.

Krebse

Finanzielle Bedenken und Feigheit haben mich bisher davon abgehalten, eine lebendige Languste zu kaufen; statt dessen habe ich mit Scampi und Crevetten experimentiert.

Crevetten kann man roh, gekocht ungeschält, oder gekocht und geschält kaufen. Die Geduldsarbeit der Schälerei lohnt sich, denn frisch abgekochte schmecken sie am besten. Ich ziehe die Scampi vor, die man roh kauft:

da es nur Krebsschwänze sind, können sie einen beim Schälen nicht so vorwurfsvoll ansehen! Als Vorspeise oder kleines Nachtessen kaufe ich pro Person je nach Kassenstand 5 bis 10 Stück. Ich bringe einen Liter gut gesalzenes Wasser zum Sieden, giesse ein Glas Weisswein dazu und lasse die Scampi zehn Minuten darin ziehen (nicht länger und nicht zu stark kochen, sonst zerbröseln sie beim Schälen!). Abtropfen und nur so weit abkühlen lassen, dass man sie schälen kann.

Es gibt unzählige raffinierte Scampirezepte: Man kocht mit dem Sud eine Curry-, Rahm- oder Tomatensauce und lässt die Scampi darin heiß werden — man steckt sie an Spiesse und grilliert sie — man lässt sie im Sud erkalten und serviert sie mit einer Mayonnaise. Uns schmeckt das einfachste Rezept am besten:

Scampi mit Kräuterbutter

In der Bratpfanne reichlich Kräuterbutter (pro Person etwa 25 g) heiß werden lassen, die noch warmen, geschälten Scampi darin beidseitig kurz braten, würzen mit schwarzem Pfeffer,

Zitronensaft und einem Spritzer Worcestersauce, samt der braunen Butter auf Toast anrichten und sofort servieren.

Eine ganze Symphonie von Meeresgenüssen ist ein

Gratin aux fruits de mers

Pro Person kaufe ich 100 g feine Fischfilets, 50 g ausgelöste Muscheln und 50 g Scampi, dazu total eine Büchse ganze Champignons.

Ich koch ein Glas Weisswein zusammen mit dem Champignonwasser und einem Schuss Sherry auf und lasse Fisch, Scampi und Muscheln zehn Minuten darin ziehen. Dann fische ich sie mit der Schaumkelle heraus und arrangiere sie samt den Champignons in eine flache Gratinform, die ich im Ofen warmhalte. Aus dem gesiebten Sud koch ich eine Rahmsauce (siehe erstes Rezept), giesse sie über die Meerfrüchte und lasse den Gratin unter starker Oberhitze überkrusten. Laut Originalrezept sollte ich vorher noch Reibkäse darüberstreuen, doch mich stört er in dieser Zusammenstellung. Trockenreis dazu und vorher ein Salatteller ergibt eine Gästemahlzeit, die sich sehen lassen kann.

Neu im Schweizer Spiegel Verlag

Mein Lieblingsrezept

Eine Sammlung köstlicher Hausspezialitäten Herausgegeben von Heidi Roos-Glauser, illustriert von Käthi Zaugg

80 Seiten, laminiert, Fr. 9.80

Schweizer Küchenspezialitäten

Alte Rezepte aus allen Kantonen von Helen Guggenbühl
Überarbeitet von Elisabeth Müller-Guggenbühl

80 Seiten, laminiert, Fr. 9.80

Sepie al pomodoro

Pro Person einen ausgenommenen, gehäuteten Tintenfisch in Streifen schneiden, mit gehackter Zwiebel, Knoblauch, Peterli und Thymian in Öl dünsten, eine Büchse geschälte Tomaten dazuleeren, salzen und pfeffern und gut dreiviertel Stunden auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln.

Das Resultat war für unsern Geschmack gerade essbar — «wie feines Handschuhleder», fand mein Mann. Wirklich gut und sehr echt dagegen schmecken zerschnittene Tintenfische als Bestandteil einer Paella, Wer sich vor den Ungeheuern nach wie vor fürchtet, kann sie fertig präpariert und zerschnitten tiefgekühlt kaufen.

Meerfische

Man sollte sie alle ausprobieren, denn sie schmecken erstaunlich verschieden. Unsere Favoriten sind grillierte Scheiben von frischem Thon, der fast grätenfreie Loup de mer und der Herringhai, der zu Recht auch Veau de mer heißt. In Toulon assen wir einmal gefüllte Goldbrassen, die ich aus der Erinnerung nachgekocht habe:

Dorade provençale

Eine möglichst grosse Dorade (oder zwei kleine) vom Fischhändler ausnehmen lassen. Von innen und aussen salzen und mit Zitronensaft beträufeln und mit folgender Füllung austopfen:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Büschel Peterli, $\frac{1}{2}$ rote Peperoni, ein paar schwarze Oliven und Rosmarinneedeln grob hacken und in Öl gut durchdünsten. Eine flache Gratinform (schön sind die runden Tonformen aus Spanien) mit dünnen Speckscheiben auslegen, den gefüllten Fisch darauf betten, den Rest der Füllung darüberstreuen und mit Speckscheiben zudecken. Runde Kartoffelchen (eventuell aus der Büchse) und kleine Tomaten im Kranz darumlegen, das Gericht eine gute halbe Stunde im vorgewärmteten, mittelheissen Ofen schmoren.

ren lassen und in der Form servieren. Eine Salade Niçoise als Vorspeise vervollständigt die Ferienillusion.

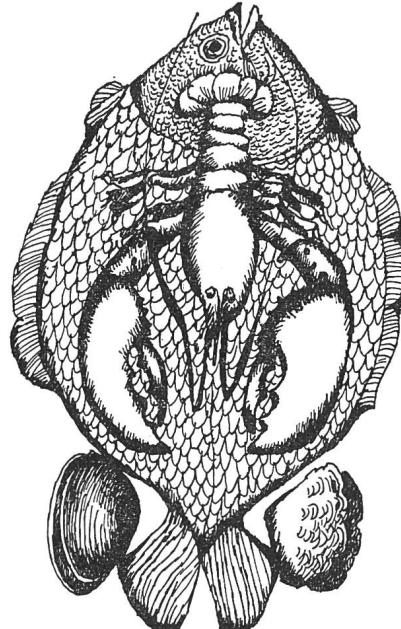
Für einen guten Fischhändler ist es offenbar eine Freude, die Zutaten für eine Bouillabaisse zusammenzustellen: «Sie haben Glück, da habe ich einen schönen Saint-Pierre für Sie, ohne den verdient keine Bouillabaisse den Namen. Einen Knurrhahn habe ich leider nicht, der gehörte auch dazu, dafür einen schönen Rouget. Dann noch ein Stück Colin, einen Merlan...» Ich nicke so fachkundig wie möglich und lasse mir einpacken. Für weniger als sechs Personen sollte man keine Bouillabaisse kochen, denn vier Fischsorten braucht man mindestens dazu, lieber sechs.

Bouillabaisse (6 Personen)

Ich kaufe 2 bis 3 Pfund Meerfisch in etwa 200 g schweren Stücken, 150 g Crevetten oder Scampi, 150 g ausgelöste Muscheln.

1 Zwiebel, 2 bis 3 Knoblauchzehen, das Weisse von 1 Lauchstengel, 1 Rüebli, 1 kleiner Fenchel, 1 Büschel Peterli feinschneiden und in einem grossen Topf in Olivenöl dämpfen. 3 geschälte Tomaten dazugeben, würzen mit 1 Lorbeerblatt, 1 Salbeiblatt, 1 Stücklein Orangenschale, Thymian, schwarzem Pfeffer, einer guten Messerspitze Safran (wichtig!) und einem Bouillonwürfel, ablöschen mit 2 dl Weisswein und 5 dl Wasser.

Fische waschen und so gut wie möglich entgräten. Zuerst die grobfasri-



gen Stücke in die kochende Brühe legen und auf kleinem Feuer zudeckt 10 Minuten sieden, dann den feineren Fisch, die ausgelösten Muscheln, die abgekochten und geschälten Scampi oder Crevetten und nochmals zudeckt 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen im Backofen dünne Scheiben von Pariserbrot rösten. Fische, Krebse und Muscheln mit der Schaumkelle sorgfältig herausheben, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit gehacktem Peterli bestreuen und im Backofen warmhalten. Orangenschale, Lorbeer- und Salbeiblatt aus der Suppe fischen, diese wenn nötig nachwürzen oder verdünnen. In jeden Suppenteller ein paar Scheiben geröstetes Brot geben und die Suppe darüber anrichten.

Zum Fisch gibt es das restliche Pariserbrot und südfranzösische Knoblauch-Mayonnaise:

Aïolli

In Ermangelung eines Mörsers schneide ich pro Person eine Knoblauchzehe möglichst klein, streue Salz darüber und zerdrücke sie mit der Gabel zu

einer Paste. Dann gebe ich Eigelb, Zitronensaft, Senf, Pfeffer und Muskat dazu und rühre unter tropfenweiser Ölbeigabe eine Mayonnaise.

Es gibt so viele Bouillabaisse-Rezepte, wie es Köche gibt. Meine Version war immerhin echt genug, um einen heimwehkranken Südfranzosen kurzfristig zu trösten. Zum Dank gab er mir das Rezept für die nach seiner Meinung klassische Beigabe:

Rouille

Pro Person eine Knoblauchzehe und eine halbe getrocknete Pfefferschote (die kleinen, länglichen, sehr scharfen) mit ein wenig Salz im Mörser fein zerreiben, pro Person einen Esslöffel weisse Brotkrumen dazugeben und unter ständigem Reiben abwechselungsweise so viel Olivenöl und Bouillabaisse-Brühe dazutropfen, bis eine dicke Paste entsteht, die man mit mildem Paprika rot färbt.

Man streicht ein wenig Rouille auf die gerösteten Brotscheiben, bevor man die Bouillabaisse darüber anrichtet und serviert den Rest zum Fisch.

Zum Schluss noch eine Warnung: Alle Meeresfrüchte zersetzen sich rasch und werden dabei unheimlich giftig. Man kaufe sie deshalb nur in einem Laden, der offensichtlich einen grossen Umsatz hat, verwende sie am gleichen Tag ohne Resten aufzubewahren und werfe unbarmherzig fort, was irgendwie fragwürdig aussieht oder riecht. Sonst rächen sich die gezähmten Ungeheuer am Ende doch noch!



Um Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Blähungen, Magendruck und Übelkeit zu beheben, bevorzuge ich den altbewährten

Zellerbalsam



Zehn sorgfältig ausgesuchte Medizinalpflanzen, reich an balsamischen Wirkstoffen, sind der Grund für seine natürliche Heilkraft als zuverlässiger Helfer bei Verdauungsstörungen und vielerlei anderen Unpässlichkeiten.

Flaschen zu 3.30, 6.90 und 12.80 in Apotheken und Drogerien