



# Weihnachten MIT BACALHAU

*Stockfisch-Häppchen traditionell bis extravagant*

Das Sortiment in der Feinkost-Boutique *Antiquário do Bacalhau* reicht vom klassischen Filetstück bis zum Kaviar und bietet delikate Häppchen und lukullisch ausgefallene Mitbringsel für den weihnachtlichen Gabentisch



**B**acalhau kann man jeden Tag essen und jeden Tag des Jahres anders zubereitet, besagt eine alte Volksweisheit. Der gleich nach dem Fang gesalzene und erst anschließend getrocknete norwegische Skrei, rangiert in der Gourmet-Liga der portugiesischen Küchen-Artisten derzeit ganz weit oben, während Stockfisch früher und über etliche Jahrhunderte hinweg zu den sogenannten Magenfüllern des „kleinen Mannes“ zählte. Ernährungsphysiologisch betrachtet ist *Bacalhau* überaus nahrhaft. Mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Kalium und Vitamin B12 dient der Fisch als Energielieferant und kam deswegen in der einstigen Arbeiterklasse in Portugal als Fleischersatz auf den Tisch. Ganz Portugal verzehrte regelmäßig *Bacalhau*, am königlichen Hof hielt man sich allerdings aus Angst vor Völlerei mit Stockfisch auf dem Tisch eher zurück, bis gegen Ende des vorletzten Jahrhunderts pfiffige Palastköche raffinierte Stockfisch-Rezepte kreierten. Je nach Jahreszeit kombinierten sie experimentierfreudig abwechslungsreich Zutaten aus Afrika, Indien und Brasilien mit dem frisch erkorenen Lieblingsfisch und erschufen neben den klassischen Gerichten eine Vielzahl köstlicher Eintöpfe und Auflaufgerichte. Die Herrschaft goutierte bevorzugt Filet, zubereitet als Kochfisch, Grillfisch oder in Olivenöl mit Zwiebelgemüse und

Knoblauch gesotten, mit Kichererbsen, Kartoffeln und Kohl, von allem üppig und weil der Fisch derart lecker ist, immer öfter, so dass der berühmte portugiesische Romancier Eça de Queiroz eines Tages über den höfischen *Bacalhau*-Genuss spöttisch schrieb: „Da pelzen sich die Noblen auf der Chaiselongue, gefüllt mit dem Fisch des Volkes und verdauen.“

Den derart literarisch besungenen „Fisch des Volkes“ bekommt man heutzutage wie eh und je als subtil aufgeklappten Klippfisch trocken zu kaufen, küchenfertig und portioniert als Tiefkühlware, praktisch vakuumiert sowie als Konserve. Das delikate Konserven-Sortiment umspannt mundende Gaumenkitzler wie Kaviar, Carpaccio, marinierte Leber, Pastete oder eingelegte Bäckchen und bringt Feinschmeckerzungen zum Jubeln.

**Das Geschäft mit *Bacalhau* boomt – und zu Weihnachten ganz besonders.** Eine echte Marktnische erkannte das Ehepaar Ana Maria Paulo (40) und Rui Miguel Tavares (46), denn in Lagos bot bislang niemand ausgesuchte Spezialitäten vom *Bacalhau* an. So entstand ihre Idee für eine Fisch-Feinkost-Boutique für *Bacalhau* und auserlesene Fischkonserven sowie Salzblüten, Olivenöl und andere portugiesische Produkte für die Küche. 2016 wagten sie den ▶

**Bacalhau ist überaus nahrhaft und dient als Energielieferant**



Sprung in die Selbstständigkeit und eröffneten im Stadtmarkt *Mercado Santo Amaro* die erste *Bacalhau*-Boutique und im Frühling 2017 in der Markthalle im Zentrum von Lagos ihre Dependence *Antiquário do Bacalhau*. Dort finden Kunden lukullische Mitbringsel für jeden Geschmack oder nach individuellen Wünschen zusammengestellt im Geschenkkorb.

**Für das Kochvergnügen daheim sucht der Kunde aus, welches Stück vom Bacalhau er möchte** und lässt die benötigte Menge lose abwiegen. Das kann Stockfisch am Stück oder nach Wunsch zugeschnitten, eine Flosse oder ein Backenstück, ohne Haut und Gräten in Lamellen gezupft oder Stücke vom Bauch und Nacken sein. Im „Antiquariat“ findet man garantiert das passende Stück Fisch zum auserkorenen Rezept und lässt sich von Ana und Rui fachkundig beraten. „*Bacalhau* ist nicht gleich *Bacalhau*“, erklärt *Senhor Rui* mittels eines saftigen *Lombo de Bacalhau*, dessen Fleisch glasig glänzt und das eine weiße Salzkrume umhüllt. „Es kommt auf den Reifeprozess an, der abhängig vom Alter und Gewicht des Kabeljaus bis zu 24 Monaten dauern kann. Je länger der Fisch nach dem Einsalzen bei gleichbleibender Frischluftzufuhr reift, je intensiver bleibt ihm sein unverwechselbares Aroma erhalten.“ Die unterschiedlichen Reifemethoden erkennt der Fachmann auf Anhieb an Farbe und Struktur. Je gelblicher der Fisch, desto künstlich beschleunigt wurde er getrocknet.

**Noch ein ausschlaggebendes Merkmal für Qualitätsunterschiede ist der Geruch.** Im *Antiquário do Bacalhau* riecht es anders als in der *Bacalhau*-Abteilung eines herkömmlichen SB-Marktes. „Das liegt am behutsamen Trocknen der Fettschicht“, lächelt *Dona Ana* und deutet auf die durchweg strohfarbene Oberflä-

che eines besonders großen und schweren Prachtstücks *Bacalhau graúdo*. „Das Fischfleisch ist einfarbig und gibt an den dicken und an den dünnen Stellen auf Fingerdruck gleichmäßig nach“, demonstriert sie am Rücken und am Schwanzstück. „Erst dann riecht es angenehm nach Stockfisch.“ Beim

Einweichen merkt man den nächsten Qualitätsunterschied. Die Einweichzeit von traditionell gereiftem *Bacalhau* verkürzt sich im Vergleich zum industriell produzierten Stockfisch, der Fisch bekommt eine zartweiche Konsistenz ohne auseinander zu fallen und lässt sich hervorragend weiterverarbeiten.

Wer auf die Schnelle etwas Leckeres aus *Bacalhau* zaubern und seine Gäste mit einem außergewöhnlichen Geschmackserlebnis überraschen möchte, findet bei Ana und Rui neben der Trockenfisch-Abteilung ein erlesenes Fischkonserven-Sortiment vom *Bacalhau*, zum Beispiel Kaviar als Appetithäppchen, oder man weicht bequem auf die „Schnellkoch“-Methode mit küchenfertig eingelegten *Bacalhau*-Backenstücken aus. Frisch paniert in Olivenöl ausgebacken mit Zitronen-Aioli und frischem Salat serviert, garantiert ein *Amuse gueule*, dem selbst Stockfisch-Skeptiker erliegen.

**Bisher sind Ana und Rui mit ihrem Konzept noch Pioniere in der Algarve** und sie sind stolz darauf, mit ihrem Geschäft zum kulinarischen Kulturerhalt beizutragen. Schließlich gehört der Stockfisch seit über siebenhundert Jahren als Heiligabend-Vesper auf den Festtagstisch. Ob klassisch mit Kohlherzen und Süßkartoffel, kreativ mit Banane, Ananas und Garnelen, kalorienbewusst gedünstet mit frischen Gemüsesorten oder als Tapas und Feinkostsalate angerichtet ist einerlei, Hauptsache Weihnachten mit *Bacalhau*. *Bom Natal e bom apetite!*



### Warenkunde Kategorie I:

<i>Lombos de Bacalhau</i>	Rückenfiletstücke
<i>Caras de Bacalhau</i>	Wangen und Flossen
<i>Bochechas de Bacalhau</i>	Ausgelöste Bäckchen
<i>Língua de Bacalhau</i>	Zungenstücke
<i>Nacos de Cachaço</i>	Nackenstücke
<i>Badanas de Bacalhau</i>	Flossen
<i>Fígado de Bacalhau</i>	Leber
<i>Rabo de Bacalhau</i>	Schwanzstück
<i>Bacalhau miúdo</i>	<i>Bacalhau</i> bis 500 g
<i>Bacalhau corrente</i>	<i>Bacalhau</i> +/- 1 KG
<i>Bacalhau crescido</i>	<i>Bacalhau</i> 1,2 bis 2 KG
<i>Bacalhau graúdo</i>	<i>Bacalhau</i> 2 – 3 KG



Foto: Marion Louca

## Lombos de Bacalhau assado

### Gegrillten Rückenfilets vom Bacalhau

#### Zutaten für 2-4 Personen:

2 Rückenfilets mit je 400g  
 2 Süßkartoffeln  
 8 kleine Kartoffeln  
 1 Broccoli  
 1 kleiner Blumenkohl  
 12 grüne Bohnen  
 2 Möhren  
 1 portug. Kohlrabi (*Nabo*)  
 Olivenöl  
 Knoblauch  
 Salzblüten  
 Lorbeer

#### Vorbereitung:

Die Filets abreiben und das Salz grob von der Haut lösen, dann gründlich unter kaltem Wasser waschen. In einer tiefen Schüssel beide Filets über Nacht einweichen (ca. 12-18 Stunden), dabei das Wasser 2-4 Mal wechseln. Der Fisch ist küchenfertig wenn das Fleisch gleichmäßig glasig schimmert, weich ist und noch einen kräftigen Salzgeschmack vorweist.

#### Zubereitung:

Die Gemüsesorten schälen, waschen, in Stücke, Stifte, Scheiben, Rosen schneiden und gar dünsten. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln in der Schale kochen, beiseitestellen.

Den Backofen vorheizen. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln pellen, halbieren und in eine Auflaufform betten, mit Olivenöl bepinseln, mit Salzblüten bestreuen und die Form bei Oberhitze (180° C) für etwa 5-10 Minuten in den Ofen schieben, bis die Kartoffeln eine leichte Kruste bekommen.

Den Grill anheizen. Die *Bacalhau*-Filets mit Küchenkrepp abtupfen, mit Olivenöl einpinseln und gar grillen. Die Filets in je zwei Portionen teilen und auf vorgewärmten Tellern mit Gemüse anrichten. Eine Sauciere mit warmen Olivenöl und frisch gehacktem Knoblauch dazustellen. ▾



Die Aufnahmen wurden im  
**Restaurante Adega d'Alvor** in Alvor gemacht  
[www.adegadoalvor.com](http://www.adegadoalvor.com)



## *Pataniscas de Bacalhau*

### Stockfisch-Pfannkuchen

#### Zutaten für 6-12 Stück:

250 g Bacalhau in Lamellen  
1 Zwiebel  
glatte Petersilie  
2 Eier  
1 Eßl. Mehl  
1-2 Eßl. Milch  
Olivenöl

#### Vorbereitung:

Die *Bacalhau*-Lamellen für etwa 3-4 Stunden in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in feine Streifen zupfen. Aus den Eiern, Mehl, der fein gehackten Zwiebel, der frisch gehackten Petersilie und der Milch einen homogenen Teig anrühren und mit dem Fisch vermischen.

#### Zubereitung:

In einer hohen Pfanne Olivenöl erhitzen. Mittels zweier Löffel vorsichtig je einen Klecks *Bacalhau*-Pfannkuchenteig in das Öl setzen. Der Teig plustert sich augenblicklich auf, nach einer Minute drehen, kurz weiter brutzeln lassen bis beide Seiten knusprig gebraten sind, die *Pataniscas* aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

*Pataniscas de Bacalhau* isst man frisch aus der Pfanne als Hauptgericht mit Tomatenreis und grünem Salat oder kalt, als Snack für zwischendurch, erfrischt mit einem Spritzer Zitronensaft und Dipp nach Gusto.

