

Sushi aus Hawaii

Ahi Poke, ein Salat mit rohem Thunfisch, hat das Zeug zum Trendsetter – etwa im «Noohn» in Basel



Vorreiter in Sachen Fischsalat. Oliver Betz vom «Noohn» würfelt rohen Thunfisch und richtet ein Ahi Poke an (v. o.). Fotos Florian Bärtschiger

Von Christian Meyer

«Wer eine Sushi-Bar betritt, weiss in der Regel, was ihn erwartet», sagt Küchenchef Oliver Betz (38) vom Basler Restaurant Noohn. Die Frage, ob der Genuss von rohem Fisch heute mehrheitlich akzeptiert sei, erübrige sich deshalb für ihn. Bis vor wenigen Jahren galt dies bekanntlich als eher exotisches Essvergnügen. Zweifellos hat die Akzeptanz mit der Verbreitung von Sushi stark zugenommen. Die mit rohem Thunfisch oder Lachs belegten Reisbällchen zählt man heute zu World Food. Sushi ist so beliebt, dass es inzwischen in jedem besseren Supermarkt angeboten wird. Und eine Vielzahl junger, urbaner Zeitgenossen kann sich ein Leben ohne Sushi und Sashimi gar nicht mehr vorstellen.

Seit Kurzem bietet Oliver Betz als einer der Ersten der Schweiz auch Ahi Poke an. Gegenwärtig ist dieser hawaiianische, rohe Fischsalat mit Thunfisch (Ahi) in der Trendmetropole New York äusserst angesagt. Dort haben sich bereits Poke-Restaurantketten etabliert, die auch weiteren Südseefood anbieten.

Proteinreiche, fettarme Gerichte wie Sashimi und Poke kommen ohnehin gut an bei den fitness-verrückten New Yorkern; Low-Carb-Ernährung hat dort immer noch einen hohen Stellenwert bei Liniensbewussten. Übrigens legt man in den USA Wert auf die Schreibweise Poké. Warum? Poke, ohne Akzentzeichen geschrieben, heisst im Englischen so viel wie Schubs oder Stoss – denkbar ungünstig für die Bezeichnung einer Spezialität, der manche Foodscouts das Potenzial von Sushi, Sashimi oder auch Ceviche zutrauen (siehe Box).

Polynesischer Ergänzung

Oliver Betz hat Ahi Poke auf einer Hawaii-Reise kennengelernt und sofort erkannt, dass das polynesischer Gericht seine Karte mit euro-asiatischen Fusionsgerichten ideal ergänzen würde. Denn der Thunfischsalat stammt ebenfalls aus einer Fusionsküche. Polynesischer, asiatischer, amerikanischer, australischer und neuseeländischer Einflüsse haben einst die Hawaii-Küche geprägt. So haben namentlich japanische Einwanderer ihre eigenen Rezepte, Gewürze und Zutaten nach Hawaii gebracht.

Europäer brachten schon viel früher eigene Pflanzen auf die Inseln, bauten tropische Früchte auf Plantagen an und beschäftigten Asiaten als Arbeitskräfte, die wiederum Reis, süss-saure Saucen und asiatische Gewürze einführen. Zwischen 1880 und 1920 entwickelte das Völkergemisch eine einheimische Küche, die sich auch behauptete, als sich Hawaii 1959 den Vereinigten Staaten von Amerika anschloss. Findet heute auf Hawaii ein Luau (Party oder Fest) statt, darf Ahi Poke nicht fehlen.

Zurück zum Restaurant Noohn, das Ende April das Zehn-Jahre-Jubiläum mit einer Gala feiert. Das Angebot des 600 Quadratmeter grossen Restaurants mit Sushi-Bar, Lounge, Selbstbedienung, Take-away, A-la-carte-Menus und Konzertbetrieb kommt bei den Gästen überaus gut an. Das vielfältige Angebot ermöglicht es dem Gast, frei zu zirkulieren und sich niederzulassen, wo es ihm gerade gefällt. Inzwischen zählt Oliver Betz auch den FC Basel, Manager der Basler Chemiebetriebe, Teilnehmer von internationalen Kongressen und diverse Expats zum ständigen Gästekreis.

Ökologisch vertretbar

Ob Poke, Sushi, Sashimi oder Ceviche, für alle rohen Fischzubereitungen gilt: Zum Rohgenuss bestimmter Fisch muss möglichst frisch sein. Thunfisch sollte also beim Händler des Vertrauens gekauft werden. Es empfiehlt sich, ihn auf die geplante rohe Zubereitungsweise aufmerksam zu machen und Sashimi-Qualität zu verlangen. Hände weg von preisreduzierter Ware!

Für Poke kann statt des gefährdeten Gelbflossen-Thuns auch Dorade/Goldbrasse oder Zuchtachs verwendet werden. Auch Süswasserfische wie Saibling oder Forelle sind geeignet. Allerdings gibt es gewisse hygienische Vorbehalte: Alle für den Rohverzehr bestimmten Fische, sei es aus dem Meer oder aus heimischen Gewässern, sollten aus hygienischen Gründen filetiert, in Klarsichtfolie verpackt, und mindestens 24 Stunden bei einer Kerntemperatur von minus 20 Grad tiefgekühlt werden (sofern dies nicht beim Händler geschah). Und wer definitiv vom Verzehr rohen Fisches Abstand nehmen will, kann für die Poke-Zubereitung gekochte Crevetten oder Tintenfisch (Pulpo) verwenden.

Rohe Fischgerichte – vielfältig und köstlich

Ahi Poke

Oft mit Gelbflossen-Thun (Ahi) zubereiteter, roher Fischsalat aus Hawaii, der beim Luau (Party oder Fest) nicht fehlen darf. Im Gegensatz zu Ceviche wird bei der Zubereitung kein Limonensaft verwendet.

Sashimi

Neben dem hinlänglich bekannten japanischen Sushi wird gelegentlich auch Sashimi serviert: In mundgerechte Stücke geschnittener, roher Fisch wie Thun und Lachs, aufgetragen mit Zutaten wie Sojasauce und Wasabi (japanischer Meerrettich).

Ceviche

Wer hat es erfunden? In Peru gilt Ceviche seit jeher als Nationalspeise. Mexiko sowie weitere mittel- und südamerikanische Länder nehmen jedoch

ebenfalls für sich in Anspruch, Ursprungsland der immer populärer werdenden Fischspeise zu sein. Das Prinzip ist überall gleich, die Zutaten zum Fisch variieren indessen beträchtlich. Stets mariniert man rohen Fisch in Limetten- oder Zitronensaft. Mit der Zugabe von Zitronensäure wird ein Prozess in Gang gesetzt, der das Protein im Fisch umwandelt und das Fleisch, wie bei einem Garprozess, glasig oder milchig erscheinen lässt. Nun wird der Fisch mit Zutaten vermischt, die beliebig kombiniert werden können: farbenfrohe arrangiertes, klein geschnittenes Gemüse, Peperoni, scharfe Pfefferschoten, Frühlingszwiebeln. Die polynesischer Variante von Ceviche heisst Poisson cru (Tahitianisch Eia Ota). Übersetzt heisst dies so viel wie «Fisch roh» und ist auf Französisch-

Rezept Ahi Poke

Für 2 Personen, Rezept von Oliver Betz, vom Restaurant Noohn

Zutaten

2 EL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Sesam (Samen, und etwas für die Garnitur)
½ TL Shichimi-Chili-Pfeffer (im Asia-Shop erhältlich; oder etwas Cayennepfeffer, Chilischoten, etc.)
2–3 EL Frühlingslauch, sehr fein geschnitten
250 g Gelbflossen-Thunfisch (Sashimi Qualität), gewürfelt
1 Avocado, gewürfelt
1 Mango, gewürfelt
Wasabi, eingelegter Ingwer nach Belieben

Zubereitung

Sojasauce, Sesamöl, Sesamsamen, Shichimi-Chili-Pfeffer zusammen vermengen. Thunfisch und Frühlingslauch darin 5 Minuten marinieren. Danach Avocado vorsichtig darunter heben.



Anrichten

Sushi-Reis (Raumtemperatur)
Goma-Wakame-Salat (Sesam-Algen-salat, fixfertig im Einzelhandel erhältlich). Alternativ können getrocknete, eingeweichte Algen aus dem Delikatessenladen verwendet werden.
Etwas Sushi-Reis in eine Schüssel geben und darauf den Thunfisch zusammen mit der Mango, Algen-salat, Ingwer, Wasabi und dem Sesam anrichten. Statt Thunfisch können auch Goldbrasse oder Lachs, Shrimps oder gekochter Tintenfisch verwendet werden. Je nach Geschmack das Gericht mit Pfefferschoten, Fischrogen und gerösteten Nüssen (Inamona/Candle-nut, Macadamia oder Cashew) ergänzen. www.noohn.com

Der Wein fürs Weekend

Ein Pinot noir mit Finesse und Eleganz

Von Chandra Kurt

Japan hat mit 17 800 Hektaren eine etwas grössere Rebfläche als wir mit rund 15 000. Im Gegensatz zu uns trinken die Japaner aber viel weniger Wein, gerade einmal 3,1 Liter im Schnitt pro Kopf und Jahr. Bei uns sind es 36,8 Liter. Die Hauptweissweinsorte heisst Koshu und sie geniesst den Ruf, die schönste Rebsorte Asiens zu sein, was sicher mit ihrer dezent pinken Farbe zu tun hat. Bei meinem letzten Tokio-Besuch tranken wir immer eiskalten Koshuwein zu Sushi und Sashimi. Koshu ist übrigens mit unserer

Hauptsorte Chasselas verwandt. Die Kombination von rohem Fisch mit Rotwein ist nicht einfach, aber möglich. So passt etwa ein leicht gekühlter und mittelschwerer Pinot noir. Er ist auch der Mittelpunkt des bisher erfolgreichsten Weinfilms «Sideways», der demnächst in die Kinos kommt. Vom 26. Mai bis 9. Juli 2016 kann man im Londoner St. James Theatre (www.stjamestheatre.co.uk) erleben, was passiert, wenn der erfolgreiche Schriftsteller Miles und der noch erfolglosere Schauspieler Jack eine Woche vor Jacks Hochzeit durchs Napa Valley reisen. Der eine versucht dem anderen die Finesse des Pinot noirs zu erklären,

während der andere lieber die weiblichen Reize auf sich wirken lässt. So meint Miles: «Pinot noir braucht Pflege und Aufmerksamkeit. Er ist kein Überlebenskünstler wie Cabernet Sauvignon. Pinot ist dünnhäutig, sensibel und braucht Geduld und Aufmerksamkeit.» Dieser Tage kommen die ersten Pinots des fantastischen 2015er-Jahrgangs auf den Markt. So zum Beispiel die Abfüllung vom Bündner Weingut Obrecht. Der 2014er verführte schon mit unglaublicher Eleganz, Finesse und Typizität, die an Walderdbeeren, Schokolade und etwas Pfeffer erinnerte. Da kann man sich auf den 2015er freuen. www.chandrakurt.com



Pinot noir 2015, Obrecht, Fr. 19.-
www.obrecht.ch