

Fischplatte mit Tabuleh (von Harald Schweim)

Zwischen 2005 und 2010 war ich einige Jahre beruflich in Ländern des nahen- und mittleren Osten tätig. Dabei habe ich viele Gerichte der dortigen Küchen kennen und auch sehr schätzen gelernt. Etlliches (z.B. Hammelaugen) hat mir allerdings auch nicht gemundet. So war ich auch in Saudi-Arabien, ein Land, dass man damals nicht und auch heute nur schwer touristisch bereisen kann. Davon ist mir ein von meinen Gastgebern ausgerichtetes abendliches Festessen in besonderer Erinnerung weil es FISCH gab und dieser – eigentlich – in der arabischen Küche ob des schnellen Verderbs bei den Temperaturen eher selten ist. Allerdings war der Ort Dschidda, das bekanntlich dicht am Roten Meer liegt. Dazu gab es – eine meiner arabischen Lieblingsspeisen – Petersiliensalat (Tabuleh) und als Getränk – natürlich – Tee (Chai), extra für mich ungesüßt. Wie dort üblich wurde immer wieder „nachgelegt“, es muss am Ende viel übrig sein, sonst hat man seine „Gastgeberpflichten“ verletzt. Ich habe nie herausbekommen, welche Fische es alles waren (die arabischen Namen konnte ich mir nicht merken und mein „guide“ kannte die englischen nicht, aber sie waren alle filetiert und gebraten. So habe ich mir zum Nachkochen in etwa passende Fische (jeweils nur grätenfreie Filets) gesucht: Seezunge, Scholle, Seelachs, Dorade. Es geht aber sicher auch mit anderen Salzwasserfischen. Für vier Personen rechne ich z.B. die Menge von 4 Seezungenfilets (bzw. gleiche Menge der anderen), Saft einer Zitrone, Salz. Den Fisch waschen, säuern (Zitrone) Salzen und 10 min ruhen lassen. Am besten schmeckt es mir, wenn verschiedene Fische genommen werden.

½ Tasse Walnusskerne, ½ Tasse geschälte Mandeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Schalotten, (Größe jeweils nach Geschmacksintensitätswunsch), 2 in Milch eingeweichte Weißbrotscheiben, Saft einer Zitrone, 2 TL brauner Zucker, Salz, Cayenne-Pfeffer im Mixer fein zerkleinern. Zum Schluss ½ bis 1 Tasse sehr gutes Olivenöl langsam hinzugeben.

Dann den Fisch in 2 EL Mehl bemehlen und goldbraun in 50 g Butter resp. Butterschmalz braten und in einer nicht zu großen flache feuerfeste Form auslegen. Mit dem Püree aus dem Mixer belegen und ca. 15 min in eine etwa 160° Backofen geben, wenn vorhanden mit dem Grill des Backofen leicht bräunen (Achtung, genau beobachten!), dann bis zum Servieren bei reduziert Temperatur mit Alufolie (Austrocknen!) warmhalten.

Bulgur für den Salat. Vor der Zubereitung waschen. Dazu den Bulgur in einem feinen Sieb so lange waschen, bis das Wasser klar ist. Weil Bulgur bereits vorgegart ist, einfach über Nacht in kaltem Wasser quellen lassen. Soll der Salat auch Sättigungsbeilage sein, nehmen Sie sechs Esslöffel des getrockneten Produkts. Sie brauchen zur Zubereitung von Bulgur in der Regel mindestens die doppelte Menge an Wasser. (Im Originalrezept werden nur 1-3 Esslöffel des FERTIGEN Bulgur zum Salat zugesetzt).

Der Salat: 3 Bund glatte Petersilie, 1 Bund frische Minze, 3-6 kleine aromatische Tomaten, 2 kleine grüne Gurken und zwei rote Zwiebeln, alles fein hacken. 1 Zitrone filetieren und die Filets dazu geben. Den Bulgur zugeben. Den Saft einer Zitrone, 50 ml gutes Olivenöl und etwas Salz verrühren, darüber geben und evtl. mit etwas Zucker die Säure abmildern. Tipp: Besonders frisch schmeckt der Salat, wenn man die Petersilie getrennt als letztes hackt und zum Schluss unterhebt.

Dazu fertig gekauftes Fladenbrot (man isst dort mit den Fingern und dem Brot als Hilfe, aber ich nehme klassisches Besteck) und ggf. als Sättigungsbeilage.

Ich finde, zum Essen passt ein leichter Weißwein. Wenn Sie abends und nicht im Freien Essen, hilft vielleicht eine alte Beduinen-Weisheit: *"Was unter dem Dach geschieht, sieht Allah nicht"*.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit.