



Hoppla, Fischstäbchen!?! Nein, aber Sie sind nicht die Einzige mit dieser Assoziation.

Geschmacksache

Käpt'n Kichererbse

Warum Schleppnetzfisherei unterstützen, wenn man vegane Fischstäbchen haben kann? «Geschmacksache», Folge 9.

Von [Michael Rüegg](#) (Text) und [Silvio Knezevic](#) (Bilder), 29.10.2020

Mit der Gabel zerteilt, quillt das weisse Fleisch unter der krossen Panade des Fischstäbchens hervor. Und mit kerniger Stimme fordert uns der weit übers Meer gereiste weissbärtige Käpt'n Iglo auf: «Guckt mal, wie saftig der Seelachs ist.» Als ich Kind war, sah so die Fernsehwerbung für ein Massenprodukt aus Schleppnetzfisherei aus.

Ich habe Fischstäbchen nie sonderlich gemocht. Das letzte ass ich im Alter von etwa acht Jahren. Was ich an Fisch stets besonders dämlich fand: dass er sich gern unter falschem Namen anpries. Der «saftige Seelachs», respektive «Alaska-Seelachs», gehört eigentlich zu den Dorschen.

Das ist, als würde man das Fleisch eines Fuchses als «Pelzsäuli» verkaufen.

Aber eben, bei den Fischen hat das Tradition. Die Schillerlocke etwa hiess gelegentlich auch Seeaal und war eigentlich ein Stück Dornhai. Mittlerweile ist der Dornhai selten geworden – dafür haben auch die Methylquecksilber-Vergiftungen abgenommen, die nach dem Verzehr von Schillerlocken gelegentlich eingetreten waren. (Wer das Ende einer Nahrungskette abgrast, isst den Ballast der vorherigen Glieder eben mit.)

Auch im Fall von Käpt'n Iglos «Alaska-Seelachs» – im wahren Leben heisst er Pazifischer Pollack – raten WWF und Greenpeace vom Verzehr ab, weil nicht alle Pollacke nachhaltig gefischt werden. Es gibt also keinen objektiven Grund, Fischstäbchen zu essen. Ausser, Sie haben Aktien beim Nomad-Foods-Konzern, dem die Iglo-Gruppe gehört. Er hat seinen Firmensitz auf den britischen Jungfern-Inseln, wo die Steuern unsäglich niedrig sind und es keine «Seelachse» gibt.

Eigentlich war die Idee eine andere

Warum komme ich überhaupt dazu, über Fisch abzulästern? Eigentlich wollte ich an dieser Stelle das südfranzösische Lebensgefühl aus der letzten Folge weiterzelebrieren. Ich hatte nämlich im Nachhinein das Gefühl, dass Reis als Beilage zu den *petits farcis* eine etwas unoriginelle Wahl sei. Man könnte *panisse* dazu reichen.

Panisse lernte ich kennen, als ich letztes Jahr für eine Republik-Strand-reportage nach Saint-Tropez reiste. Dort, im Hinterland der Plage de Pampelonne, wählte ich ein nettes Lokal für mein Abendessen aus. Ich setzte mich in den Garten vors Pétanque-Feld und bestellte aus Gewohnheit eine Flasche Weisswein. Dazu wurden mir knusprige Stäbchen aus Kichererbsen gereicht, die in mir grosses Wohlgefallen auslösten. Eben jene *panisses*.

Seither sind mir die Dinger nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Auch weil ich sie zum Aperitif so genial fand. Der Aperitif ist nämlich mein Sorgenkind: Wenn ich Gäste empfangen, gebe ich mir bei der Menüplanung grosse Mühe. Die Abfolge wird durchkonzipiert, minutiös vorbereitet und zubereitet. Kurz vor Schluss fällt mir jeweils ein, dass ich Essbares zum Apéro vergessen habe. Mit etwas Glück finde ich vielleicht noch ein paar Cashews oder Rauchmandeln.

Auf der Suche nach einem *panisse*-Rezept stiess ich auf eine Zubereitungsart, bei der nicht Kichererbsenmehl, sondern getrocknete Kichererbsen verwendet werden. Das macht die Sache etwas aufwendiger, aber irgendwie auch imposanter.

Wechselbad der Aggregatzustände

Die Kichererbse ist eine Hülsenfrucht, die viel draufhat. Das vorliegende Rezept hat gerade deshalb einen besonderen Reiz, weil die Erbse darin einiges mitmacht: Sie beginnt roh, in festem Zustand, wird dann aufgeweicht, zerkleinert, gekocht, wird flüssig, dann wieder fester bis ganz fest, sprich knusprig. In unserem Verdauungstrakt verflüssigt sie sich wieder, um am Folgetag in einen gasförmigen Zustand überzugehen. Ein wahres Wechselbad der Aggregatzustände. Ausserdem kommt *panisse* ohne Panade aus und ist trotzdem krosser als jedes Schnitzel.

Übrigens ist es eine sehr schlechte Idee, Kichererbsen roh zu essen. Sie enthalten Phasin, eine giftige Eiweissverbindung. Im Gegensatz zum Quecksilber im Dornhai wird das Phasin durchs Kochen allerdings unschädlich gemacht. Sollten Sie Erbschen übrig haben, können Sie diese mit Öl im Ofen rösten, eine Behandlung im heissen Ofen übersteht das Phasin auch nicht.

Als Begleitung habe ich mich für einen Dip aus aufgelockerter Mayonnaise mit Zitrone entschieden. Als ich mein Gericht zum Schluss kostete, hatte ich plötzlich Bilder von Käpt'n Iglo im Kopf. Es muss an der Kombination aus knusprig gebackener *panisse* und den Zitronennoten gelegen haben. Falls Sie Erinnerungen an Käpt'n Iglo lieber aus dem Weg gehen möchten, ersetzen Sie die Zitrone durch geräucherte Paprika oder servieren Sie sonst was dazu. Eine pikante Tomatensauce zum Beispiel. Damit wäre dann auch gleich das ganze Rezept vegan, nicht nur das Fischstäbchen.

Das Rezept: Panisse mit Zitronen-Dip

Für die *panisse*: 250 g Kichererbsen, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, Öl zum Frittieren.

Der Zitronen-Dip verlangt nach: 1 Eigelb, ca. 1 dl Sonnenblumen- oder Distelöl, 1 EL Olivenöl, 1 kleinen Knoblauchzehe, 2 TL saurem Halbbram, abgeriebener Schale und Saft einer halben Zitrone, Salz, einer Prise Cayenne-Pfeffer oder *piment d'espelette*, eine Prise Zucker.

- **Kichererbsen** über Nacht in Wasser einweichen.
- Eingeweichte Kichererbsen abgiessen, in eine Küchenmaschine geben, etwas **Einweichwasser** dazu, zu einer Paste zermahlen.
- Wenn die kleinen Erbsen Mus geworden sind, weiter Einweichwasser begeben, bis die Konsistenz in etwa derjenigen von flüssigem Halbbram entspricht.
- **Salz** und **Thymian** unterrühren und die Masse in einen Topf oder eine hohe beschichtete Pfanne geben. Heiss werden lassen und regelmässig rühren. Hitze zurückstellen.
- Das hat nun etwas von Polenta. Bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten weiterrühren, bis die Masse dick geworden ist. Dann in eine rechteckige Form geben – am besten eine Pasteten- oder Cakeform, die mit Backpapier ausgelegt wurde. Auskühlen lassen.
- Für den Dip das **Eigelb** in eine Schüssel geben. Einen Tropfen **Öl** mit dem Schwingbesen einrühren, noch einen, noch einen usw. Mit der Zeit das Öl in einem dünnen Strahl begeben. Dazwischen das Olivenöl dazu, dann wieder mit dem anderen Öl weitermachen, bis die Mayonnaise eine feste Konsistenz hat.
- **Knoblauch**, **sauren Halbbram**, Schale und Saft der halben **Zitrone**, **Salz** und **Gewürze** dazugeben, rühren, würzen und abschmecken.
- Nun die erkaltete Masse aus der Form stürzen und in Stäbchen schneiden, die von der Grösse her irgendwo zwischen Pommes frites und Fischstäbchen liegen. Je kleiner, desto eher gehen sie kaputt. Dafür werden sie knuspriger. Die grösseren werden aussen knusprig und erinnern innen an sehr dickes Hummus.
- In der Fritteuse bei 180 Grad oder in einer Pfanne in heissem **Öl** schwimmend circa 7 bis 9 Minuten ausbacken. (Bei mir war Stufe 8 von 9 ideal, bei 9 wurden die Dinger zu dunkel.)
- Mit dem Dip servieren. Oder als Beilage zu irgendeinem Schmorgericht oder einfach mit Salat. Die *panisses* bleiben recht lange warm und noch länger knusprig, man kann sie ruhig etwas abkühlen lassen.

Roussanne, mon amour

Serviert man die *panisses* tatsächlich als vegane Fischstäbchen eigenen oder fremden Kindern, empfiehlt sich als Begleitung ein Glas Bio-Himbeersirup. Wer den Kindern weniger Spass gönnt, schenkt kalten, ungesüßten Tee aus.

Sobald die Kinder beschäftigt sind, nimmt man diskret eine Flasche Weisswein aus dem Kühlschrank. In meinem Fall war das einer aus dem Gebiet der nördlichen Rhone, aus der Gemeinde Saint-Péray; ein 100-prozentiger Roussanne. Die Traube gehört mit ihrer Schwester Marsanne neben der Viognier zu den Stars dieser Gegend. In der Appellation Hermitage werden die besten Tropfen aus beiden Trauben zu ansehnlichen dreistelligen Beträgen die Flasche gehandelt. Man findet sie aber auch günstiger, etwa aus den umliegenden Appellationen Crozes-Hermitage oder Saint-Joseph am gegenüberliegenden Rhoneufer. Auch um Châteauneuf-du-Pâpe wird Roussanne angebaut, Weine werden verschnitten oder gelegentlich auch reinsortig gekeltert.

Häufig ergibt die Roussanne-Traube seriöse, schwere Weissweine, die dank knackiger Säure nicht zu banal ausfallen. Neben Zitrusfrüchten finden sich darin eine Vielzahl anderer Aromen. Im Falle der frittierten und mit einem fettlastigen Dip servierten *panisse* als Mahlzeit können solche Weine einen hervorragenden Job machen. In der Variante Apéro macht jedoch ein leichter Wein eine bessere Falle. Wieso nicht ein Picpoul de Pinet?