

Stockfisch (Norwegen, Portugal)

Seefisch ist ein sehr hochwertiges, proteinreiches Nahrungsmittel, das überdies nötiges Jod liefert. Doch leider ist Fisch auch sehr verderblich. Um auf langen Seereisen und im Binnenland auch den nahrhaften Fisch verfügbar zu machen, gibt es bereits seit dem Mittelalter eine gute Methode. Fische, vor allem Kabeljau, werden fangfrisch ausgenommen, jeweils zwei Stück am Schwanz zusammengebunden und über Stangen in den salzigen Seewind gehängt.

Durch die Entwässerung sinkt die Wasseraktivität so rasch, dass der Fisch nicht verdirbt, sondern brethart wird. In diesem Zustand kann das nun als Stockfisch bezeichnete Nahrungsmittel lange Zeit gelagert und über weite Entfernungen transportiert werden. Um genossen werden zu können, muss der Fisch mindestens zwei Tage gewässert werden, wobei er durch Wiederaufnahme des beim Trocknen verlorenen Wassers stark an Volumen zunimmt.

Dass es spezielle Stockfischrezepte aus den unterschiedlichsten Regionen gibt, zeigt dass dieser Eiweißlieferant in früheren Jahrhunderten allerorten sehr beliebt und begehrt war, besonders als Fastenspeise. Natürlich spielte der Stockfisch besonders in der Küche der wichtigsten Herstellernationen, die zugleich Seefahrernationen waren, eine hervorragende Rolle. Bis heute ist der Stockfisch aus der portugiesischen Küche nicht wegzudenken. Sogar so weit entfernt vom Meer wie in Süddeutschland wird Stockfisch seit Alters gegessen.

Stockfisch auf fränkische Art (traditionell am Karfreitag serviert)

Zutaten

1 Paar mittelgroße Stockfische
300 g Schweinebauch, geräuchert
4 Zwiebeln
5 Semmeln vom Vortag
2 Eier
Butter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Stockfische in Stücke sägen und in gesalzenem warmen Wasser eine Woche lang wässern (Wasser täglich erneuern)

Von den Fischstücken die Haut abziehen und die Gräten entfernen und 20-25 Minuten in Salzwasser sieden, die Fischstücke herausheben und den Sud beiseite stellen.

Inzwischen Räucherbauch und Zwiebeln in Würfel schneiden und goldgelb rösten.

4 Semmeln in Scheiben schneiden und in Butter goldgelb braten.

Fisch, Semmelscheiben, goldgelbe Zwiebeln und gerösteten Räucherbauch abwechselnd in eine Auflaufform füllen und bei ca. 100° etwa 30 min im Backofen ziehen lassen.

Für die Soße 1 Semmel in Wasser einweichen, mit den Eiern verquirlen und zusammen mit etwas beiseitegelegten Räucherbauch mit Zwiebeln in den Sud einrühren. Die Soße wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Dazu wird nach fränkischer Tradition roher Kloß gereicht.