

Mulet (Meeräsche)

Mulets sind an manchen Küsten der «Brotfisch» der lokalen Fischer, etwa so wie Felchen für die Berufsfischer auf Schweizer Seen. Meeräschen ernähren sich wie Felchen pflanzlich, und sie ähneln ihnen äusserlich auch ein wenig; ihr breiter, kastenförmiger Kopf ist allerdings wesentlich härter, und ihr Fleisch ist fester.

Meeräschen leben im Ostatlantik, teils an den Küsten, teils in Flussmündungen. Mulets werden vor allem von den traditionellen Küstenfishern gefangen und lokal verkauft; seitens der europäischen Importeure besteht kaum Nachfrage nach dieser Fischart. Zum Glück, denn wohl deswegen ist sie bis jetzt nicht überfischt. Bestrebungen, Mulets in Zuchtanlagen zu halten, sind uns bis jetzt nicht bekannt.

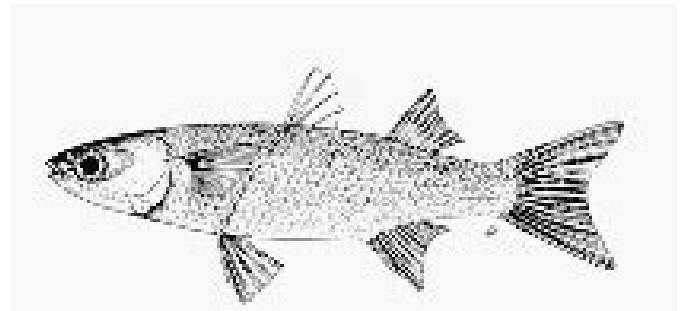
Mulets sind kräftig im Geschmack.

Die Mulets aus dem Saloum-Delta sind eher klein, aber dank des hohen Salzgehalt des Deltas (höher als im Ozean) sehr schmackhaft.

Weitere Infos über das Senegal-Projekt:
www.fair-fish.ch, Suche «Senegal»

Weitere Infos über Mulets und andere Fischarten:
www.fair-fish.ch/wissen/was-fuer-fische

Bezugsquellen für «faire Fische» aus Senegal:
<http://www.fair-fish.ch/geniessen/aus-senegal>



Mulet aus Senegal (2)

mit Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfeln

fair-fish-trade GmbH

Grünenstrasse 22
CH-8400 Winterthur
trade@fair-fish.ch
www.fair-fish.ch
T: 052 301 44 35
F: 052 301 45 80



Mengenangaben pro Person:
120-180 g Mulet-Filets mit Zitronen beträufeln, leicht salzen, kühl stellen.
2-3 Kartoffeln ungeschält fast gar kochen, kalt abspülen, erkalten lassen.
1-2 Zwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden.
Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, mit der Hälfte davon eine Gratinform auslegen. Die Hälfte der Zwiebelringe darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Filets darauf verteilen, mit dem Rest der Zwiebelringe bedecken, zuoberst den Rest der Kartoffelscheiben verteilen.
50 g Quark, 0.5 dl Rahm und 1 dl Milch mit Salz, Pfeffer und etwas Curry verquirlen, über den Grat in glessen. Im mittelhohen Ofen (vorgewärmt) 40 Min. schmoren lassen.
Heinzpeter Studer / fair-fish
Weinempfehlung:
Das eher sämig-üppige Gericht verlangt nach einem aromatischen Wein mit guter Säure, z. B. Balades du Sud, Sauvignon Blanc, Vin de Pays d'Oc 2006, 75 cl, CHF 10.90. Ein mediterran-sinnlicher Wein aus dem Languedoc mit frischer Säure und mineralischen Noten.
www.dellinat.ch

Zwischen Kartoffel und Zwiebel

Mengenangaben für 4 Personen.
500 g Mulet-Filets, nach Belieben salzen und pfeffern, kühl stellen.
3 rote Äpfel, ungeschält in Schnitzte teilen, in 4 dl Apfelwein (mit oder ohne Alkohol) knapp weich kochen, Schnitzte heraus nehmen und warm stellen.
Filets im heissen Apfelwein ca. 2-3 Min. ziehen lassen, herausnehmen und zugedeckt warm stellen.
Den Apfelwein bei grosser Hitze einkochen lassen, 1 dl Sauerrahm begeben und ca. 2 Min. mitkochen. Pfanne vom Herd nehmen.
2 gut verrührte Eigelb mit dem Schwingbesen unterrühren. Sauce nicht mehr kochen!
Servieren:
Fischfilets auf heisse Teller anrichten, Sauce darüber geben, mit Apfeltstückli garnieren. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln mit Petersilie.
Guy Coumans / fair-fish-trade
«Zwischen Himmel und Erde» nimmt Bezug auf die Kartoffeln, die aus der Erde kommen, und die Äpfel, welche oben in der Nähe des Himmels wachsen.
Weinempfehlung: Zur süsslich-sämligen Apfelsauce passt ein Apfelwein oder ein Weisswein mit feiner Restsüsse, z. B. Aurum Riesling Classic, QbA Mosel-Saar-Ruwer, 75 cl, CHF 10.90. *www.dellinat.com*

Zwischen Himmel und Erde