

## Flandern

**Seit 40 Jahren reitet Eddy D´Hulster fast jeden Tag ins Meer hinaus, zum Garnelenfischen. Meistens ist sein Freund Raymond dabei. Sie fischen auf die traditionelle Art, wie man es in Oostduinkerke an der belgischen Atlantikküste seit mehr als 100 Jahren macht: Mit Pferden und Schleppnetz.**

Bei ruhigem Wasser sieht das sehr malerisch aus, aber Eddy ist stürmische See lieber, auch wenn es dann sehr kalt und ungemütlich werden kann. Aber dann lohnt sich das Garnelenfischen, dann werden die kleinen Tiere von der Nordsee draußen an den flachen Strand gespült. „Ich bin aus Liebe Pferdefischer geworden“, sagt Eddy und lacht, „aber nicht aus Liebe zu den Pferden, sondern zu meiner Frau.“



Denn Eddy hat die Tochter von Henri Durant geheiratet, dem bekanntesten Pferdefischer an der Küste, den hier alle nur Jules nennen. Eddys Tochter Corinne wäre auch gerne Pferdefischer geworden, aber das ging nicht: Das war damals Männersache, sagt sie, eine Frau wurde da nicht akzeptiert. Dafür hat ihr Mann Johan gleich nach der Heirat mit dem Pferdefischen angefangen. Scheint ansteckend zu sein.



Zehn Pferdefischer gibt es noch in Oostduinkerke. Früher war das vor allem eine Sache der Hochseefischer und an der ganzen Küste verbreitet. Im Sommer waren die Fischer sechs Monate mit ihren Schiffen unterwegs, oft bis vor Island. Im Winterhalbjahr bestellten Sie dann ihre kleinen Äcker hinterm Haus. Und zwischendurch holten sie sich mit ihren

Ackergäulen und Schleppnetzen Garnelen aus dem Wasser. „Die haben sie als Dünger gebraucht“, erzählt Eddy, „damit der karge Boden überhaupt was hergab.“ Später, als die Garnelen als Delikatessen gefragt und teuer wurden, haben sie das mit dem Düngen dann sein lassen.

Heute sind die Fischer zu Pferd nur noch in Oostduinkerke zu sehen. In den anderen Küstenorten haben sie längst aufgehört, weil es sich nicht mehr gelohnt hat. Aber in Oostduinkerke ist das gleichmäßig abfallende Sandufer ideal für die Garnelen, und inzwischen sind die Pferdefischer natürlich auch als Touristenattraktion gefragt. „Es ist ein bißchen zur Folklore geworden“, meint Eddy. „Aber wenn es morgen hier keine Garnelen mehr gibt, dann ist Schluß damit.“

Den schweren Arbeitspferden scheint es nichts auszumachen, wenn sie bis zum Hals im Wasser gehen. Die meisten sind durch die Schule von Eddys Freund Johan gegangen und haben gelernt, auch in unruhiger See nicht nervös zu werden. Johan Vandendriessche ist Hufschmied und Pferdetrainer. „Man muß den Charakter eines



Pferdes erkennen“, sagt er, „jedes Pferd ist anders und muß anders geführt werden.“ Zusammen mit seinem Sohn Dominique reitet auch Johan immer wieder raus. „Es ist die Leidenschaft zu den Pferden“, erzählt Johan, „und natürlich auch zum Meer.“ Sein Sohn Dominique ist längst angesteckt von dieser Leidenschaft. Mit 20 ist er der jüngste unter den Pferdefischern: „Ich kann mir keinen anderen Beruf vorstellen“, sagt er.



Aus den Garnelen, die Johan und Dominique mitbringen, macht Johans Frau Linda am liebsten Suppe oder Kroketten oder Omelette. „Es gibt nichts besseres als Garnelen frisch aus dem Meer“, schwärmt sie. Auch Eddy, Johan und die anderen Pferdefischer haben sich noch nicht satt gegessen an ihren kleinen grauen Nordsee-Garnelen.

Den Speiseplan an der Küste bestimmt immer noch das Meer. Typisch flämisch ist natürlich die Pferdefischermahlzeit: Kleine gebratene Seezungen mit kräftigem Salat. Oder noch typischer: Aal in grünen Kräutern, wobei es einerseits darauf ankommt, daß die Kräuter wirklich frisch sind und andererseits, daß sie trotzdem den Geschmack des Aales nicht überdecken.

## Paling in't groen

Grüner Aal nach flämischer Art

**Ein festliches Gericht mit feiner Kräuterwürze, das schnell zubereitet ist. Dieser Aal erfordert die besten Zutaten: frischen Fisch, Kräuter und einen ausgewogenen Riesling.**

### Zutaten für 4 Portionen:

1,5 kg junger Aal,  
300 g Spinat,  
200 g Sauerampfer,  
200 g Kerbel,  
½ Bund glatte Petersilie,  
½ Bund Estragon,  
½ Bund frische Minze,  
½ Bund Zitronenmelisse,  
1 Bund Basilikum,  
2 Schalotten,  
125 g Butter,  
500 ml trockener Weißwein (Riesling),  
1 Lorbeerblatt,  
etwas Thymian,  
Salz,  
Pfeffer,  
40 ml süße Sahne,  
2 Eigelb



Den küchenfertig vorbereiteten Aal in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Etwa 30 min in kaltes Salzwasser legen und unter kaltem Wasser kurz abspülen. Trocken tupfen.

In der Zwischenzeit das grüne Blattgemüse und die Kräuter gründlich waschen, trocken schleudern oder tupfen. Die Stiele abschneiden, bei Spinat und Sauerampfer auch die dicken Stengel aus den Blättern ausschneiden. Alles fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein hacken.

Etwa 100 g Butter in einer großen, schweren Pfanne auf hoher Hitze zerlassen. Achten Sie darauf, daß sie nicht braun wird. Die Aalstücke dazugeben und unter ständigem Wenden etwa 5 min braten, bis alles Fett aus dem Aal ausgelassen ist. Die Pfanne muß heiß sein, weil sonst der Aal fest brät. Aber Achtung: Die Butter nicht verbrennen! Achten Sie auf die Temperatur.

Den Aal in einem Sieb ein paar Minuten abtropfen lassen. Butter abgießen, den Bratensatz mit einem kleinen Teil des Weißweins ablöschen.



Die restliche Butter in einem Topf auslassen, die Schalotten auf kleiner Hitze anbräunen; neben dem Herd die Hälfte der Kräuter dazugeben, dann den Aal, die restlichen Kräuter, den gesamten Weißwein, Lorbeerblatt und Thymian. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei ganz milder Hitze 10-15 min köcheln.

Sahne und Eigelb in einer großen Tasse verrühren. Den Aal mit den Kräutern vom Feuer nehmen. Etwas von der Garflüssigkeit unter die Sahne-Eigelb-Mischung rühren; damit sofort die Aalsauce binden, nicht mehr erhitzen, auf vorgewärmten Tellern zu Bauernbrot oder Petersilienkartoffeln servieren.

**Tips:**

- Nicht nur die Qualität von Wein ist für das Gelingen eines Gerichtes entscheidend, auch seine Herkunft. Ein leichter, feiner Wein wie der Riesling verbindet sich harmonisch mit den übrigen Zutaten, transportiert deren Aromen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Ein *Chardonnay* wäre hier zu dominant, würde einen weinigen Grundton geben.



- Zum Legieren einer Sauce mit Sahne und Eigelb immer erst beides verrühren, dann etwas heiße Garflüssigkeit dazu, dann alles in den Topf, dessen Inhalt natürlich sehr heiß, aber nicht mehr kochend sein sollte.

**Zubereitungszeit:**

70 min

## Gevulde Aardappelen met Garnalen

### Gefüllte Kartoffeln mit Nordseegarnelen und Schnittlauch

Diese gefüllten Kartoffeln, die sie am besten mit Nordseegarnelen aus dem flämischen Oostduinkerke füllen, sind keine Beilage, sondern ein eigenständiges Gericht, vielleicht eine sättigende Vorspeise zu einem ganz leichten Hauptgang.

### Zutaten 4 Portionen:

12 große, festkochende Kartoffeln,  
600 g Nordseegarnelen,  
1 Bund Schnittlauch,  
100 g Saure Sahne,  
50 g Butter,  
Salz,  
Pfeffer,  
2 Limetten (ersatzweise Zitronen)



Die Kartoffeln gut waschen, in Salzwasser gar kochen. Währenddessen die Garnelen pühlen, den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Nach dem Kochen sofort acht Kartoffeln halbieren und die Hälften mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen, so daß ein etwa 1½-2 cm dicker Rand stehen bleibt. Kartoffeln warm stellen. Die restlichen vier Kartoffeln abziehen und mit dem herausgelösten Kartoffelfleisch zerdrücken. In einem Topf über schwacher Hitze die Garnelen, Schnittlauch, Sahne, Butter, Salz und Pfeffer unter die Kartoffelmasse rühren. Abschmecken. Mit einem Löffel in die Kartoffelhälften füllen, auf einen Teller setzen, mit Limettensaft beträufeln und sofort servieren.



### Zubereitungszeit:

50 min

### Tip:

- Die Kartoffelmasse für die Füllung kann nach Belieben abgewandelt werden. Durch Curry, das in der Butter schwach erhitzt wurde, durch andere Kräuter, durch Schalotten, die man in der Butter leicht anschwitzt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

## Paardenvissersmaaltijd

### Pferdefischermahlzeit

Ein flämischer Imbiß, genauso schnell zubereitet wie ein Spiegelei oder unser flämisches Garnelenomelette

#### Zutaten für 4 Portionen:

100-150 g Butter,  
12 kleine Seezungenfilets,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 naturreine Zitrone



Reichlich Butter in die Pfanne geben, die Seezungen darin vorsichtig von beiden Seiten braten, bis sie schön goldbraun sind. Rechnen Sie 2 min pro Seite. Salzen, pfeffern, mit Zitronenscheiben und mit gemischtem Salat servieren.



#### Tip:

- Jeder weiße, festfleischige Meeresfisch läßt sich auf dieselbe Art und Weise zubereiten.

#### Zubereitungszeit:

10 min



# Omelet met Garnalen

## Flämisches Garnelenomelette



**Man sollte sich nichts vormachen: ein perfektes Omelett ist eines der schwierigsten Unternehmen in der Küche. Reine Geschmackssache ist allerdings die Frage, ob man die Garnalen unter die Eier rührt; dann sind sie später besser verteilt. Saftiger aber bleiben sie, wenn sie über das fast gestockte Omelette in der Pfanne gestreut werden.**

### Zutaten für 2-3 Portionen:

250 g Nordseegarnelen,  
6 große Eier,  
Salz,  
Pfeffer,  
etwas Chili,  
50 g Butter



Die Garnelen pühlen. Die Eier in einer Schüssel kurz mit Salz, Pfeffer und etwas Chili verschlagen. Eiweiß und Eigelb sollen sich nur leicht vermischen. Butter bei mittlerer Hitze in der Pfanne zerlassen. Wenn sie schäumt, aber noch nicht braun ist, die Eier hineingeben, zwei- bis dreimal mit dem Rücken einer Gabel durch die Eier fahren, damit möglichst viel Ei mit dem Pfannenboden in Berührung kommt. Wenn sie stockt, den Rand leicht anheben, damit flüssiges Ei mit dem Pfannenboden in Berührung kommt. Kurz vor Ende, das Omelette sollte oben noch feucht sein, die Garnalen gleichmäßig darauf verteilen. Sofort servieren.

### Tips:

- Noch saftiger wird ein Omelett, wenn man vorher kleine, eiskalte Butterstückchen unterrührt.
- Auch wenn gußeiserne Pfannen schöner aussehen: am einfachsten gelingt ein Omelett in einer Teflonpfanne.



### Zubereitungszeit:

20 min

## Aardbeien met Limoenen

### Erdbeerbecher mit Limetten

**Alle Beerenfrüchte, besonders aber Erdbeeren, gewinnen durch etwas Säure, die ihren herrlichen Eigengeschmack hervorhebt. Dazu können z.B. Zitronen, Limetten, oder Balsamico-Essig wie in Italien verwendet werden. In unserem Rezept raspeln wir säuerlich-bittere Schalen über die Erdbeeren**

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g kleine Erdbeeren,  
1 kleiner Bund frische Minze,  
2 naturreine Limetten,  
ersatzweise Zitronen,  
nach Belieben 8 Kugeln Eis: Vanilleeis,  
Schokoladeneis,  
Sahneeis



Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, Stielansatz herausziehen, halbieren oder vierteln. Die Minze waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stengeln zupfen und in dünne Streifen schneiden oder fein hacken. Über die Erdbeeren streuen. Limettenschale über die Erdbeeren raspeln. Einige Zeit kalt stellen und unmittelbar vor dem Servieren über das auf vier Teller verteilte Eis geben.

### Tips:

- Nehmen Sie wirklich kleine Erdbeeren. Sie sind viel aromatischer als die großen, die oft wässrig schmecken.
- Diese Erdbeeren können natürlich auch eine *Pannacotta*, eine Vanillecreme, und eine *Mousse au Chocolat* begleiten.



### Zubereitungszeit:

15 min