

Trüsche mit goldbraunem Kabis und Kümmel-Kartoffeln

gekocht von Noa Schärz



Noa Schärz

Sie gilt als eine der besten Nachwuchsfussballerinnen der Schweiz. Bereits mit vier Jahren hat Noa Schärz begonnen, intensiv Fussball zu spielen. Zuerst beim FC Effretikon und danach beim Grasshopper Club Zürich. Das inzwischen 20-jährige Ausnahmetalent kickte auch für das Schweizer U19-Frauenteam.

Noa Schärz liebt nicht nur das Spiel mit dem runden Leder. Sie hat auch eine Leidenschaft fürs Kochen. Von 2017 bis 2020 hat sie eine Kochlehre im Hotel Rössli in Illnau/ZH absolviert. Für diesen Kalender hat die kochende Sportlerin eine kaum bekannte Delikatesse aus dem Zürichsee zubereitet, die prima zur Fastenzeit passt: Trüsche. Dieser Süswasserdorsch liebt die Kälte und die Dunkelheit, sodass man ihn nur im Winterhalbjahr fangen kann. Im Sommer ziehen sich Trüschen in die Tiefe des Sees zurück und fallen dort in eine Art Sommerschlaf. Sie werden erst wieder aktiv, wenn die Wassertemperatur unter 6 Grad sinkt und die Tage kürzer werden.

Während die schmackhafte Trüsche heute etwas in Vergessenheit geraten ist, war sie in früheren Jahrhunderten im Kanton Zürich eine sehr geschätzte Speise. Als besonders leidenschaftliche Trüschen-Liebhaberin gilt Elisabeth von Matzingen. Sie war von 1308 bis 1340 Fürstäbtissin des Fraumünsterklosters in Zürich und somit die Herrin der Stadt. Ihre Vorliebe für die zarte Trüschen-Leber soll sie ihr Lehnsgut am Zollikerberg gekostet haben.

Zutaten für 4 Personen

Fisch

- 1 Trüsche
- 2 Äpfel
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Sauce

- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 0,5 dl Weisswein
- 2 dl Apfelsaft
- 0,5 dl Rahm
- 50 g kalte Butter

Kabis

- ½ Kabis, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 300 g Butter

Kartoffeln

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL Kümmel



Zubereitung

Für den Kabis die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Kabis begeben, sodass alles mit Butter bedeckt ist, und in der Pfanne erwärmen. Dann den Kabis bei 85 Grad im Backofen während 3 bis 4 Stunden langsam weich garen. Danach herausnehmen und beidseitig goldbraun anbraten.

Die Kartoffeln nach Belieben zu Perlen oder in Würfel schneiden und in Salzwasser sieden lassen. Anschliessend die gekochten Kartoffelstückchen in einer Bratpfanne golden anbraten. Kurz vor dem Servieren die Kartoffeln salzen und den Kümmel begeben.

Die Trüsche häuten und filetieren. Die Äpfel entkernen und ungeschält in 1 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Kurz vor dem Garen die Trüsche mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Die Äpfel auf der Trüsche einschichten. Für die Sauce die Zwiebeln in der Butter andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Den Apfelsaft zugeben und zur Hälfte reduzieren lassen. Einen Teil der Sauce in eine Pfanne geben, sodass der Boden knapp bedeckt ist. Die mit Äpfeln geschichtete Trüsche in diese Pfanne legen und zugedeckt ca. 3 Minuten pochieren. Den entstandenen Fond aus dieser Pfanne in die beiseitegestellte Sauce geben, mit Rahm auffüllen und aufkochen lassen. Ganz am Schluss die kalte Butter darunterühren und abschmecken.

Die Trüsche schön anrichten und mit dem Kabis, den Kartoffeln und der Sauce servieren.