



Baccalà alla vicentina - in Olivenöl geschmorter Stockfisch

Bereits im 15. Jahrhundert brachten Seefahrer den Stockfisch aus Norwegen nach Venedig. Da der eingesalzene und getrocknete Fisch gut haltbar ist, wurde er vor allem in den küstenferneren Gebieten geschätzt. Womöglich ist das der Grund, warum dieses Rezept in Vicenza, gut 60km vom Meer entfernt, erfunden wurde. Heute ist das Gericht ein wichtiges Kulturerbe der Stadt. 1987 wurde die Bruderschaft "La Confraternita del Bacalà" von Gastronomen gegründet, mit dem Ziel, die traditionelle Form des Rezeptes zu erhalten und veranstaltet darum alljährlich ein 2-wöchiges Fest zu Ehren des "Baccalà alla vicentina".

Stockfisch (getrockneter Kabeljau) muss lange gewässert werden, bevor er in der Küche verwendet werden kann. Man kann ihn auch bereits gewässert und tiefgefroren kaufen (am ehesten im italienischen oder türkischen Laden). Auch gewässert ist der Baccalà von fester Konsistenz und kann, oder muss nach vicentiner Art lange in Milch und Olivenöl zusammen mit Parmesan geschmort werden, mit 3 1/2 bis 4 Stunden muss man rechnen. Der Baccalà lässt sich danach leicht zerteilen, fühlt sich beim Essen aber immer noch fest an. Zu diesem Gericht mit der öligen und gutwürzigen Sauce wird traditionell Polenta serviert.

Zutaten (2 Portionen)

350g	Baccalà gewässert, gefroren
2-3Tl	Mehl
50g	Zwiebel
3-4	Sardellenfilets
1El	glatte Petersilie gehackt
1dl	Milch
1-2dl	Olivenöl
20g	Parmesan gerieben
	Salz und Pfeffer

Polenta:

120g Maisgriess mittelfein
4dl Gemüsebouillon
20g Parmesan gerieben

Zubereitung

Baccalà auftauen und die Haut abziehen, Mittelgrat herausschneiden und allfällige Gräten mit einer Zange aus dem Fleisch zupfen. Fisch zu 2-3cm grossen Würfeln schneiden und ringsum grosszügig mit Mehl bestäuben.

Zwiebel längs zur Schale halbieren und quer zu dünnen Scheiben schneiden. Sardellenfilets und Petersilie hacken. 2EL Olivenöl mässig erhitzen und die Zwiebel ca. 3-4 Minuten andünsten, ohne dass sie dabei braun wird, dabei leicht salzen. Sardellen zugeben und verrühren. Die Hälfte der Petersilie zugeben und die Fischwürfel nebeneinander darauf legen (nicht schichten!). Die Pfanne sollte nur so gross sein, dass die Würfel den Boden vollständig bedecken, sonst wird zuviel Olivenöl benötigt. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Mit dem Rest der Petersilie und dem Parmesan bestreuen. Mit Milch übergiessen, danach mit Olivenöl auffüllen, bis der Fisch gerade so knapp bedeckt ist. 3 1/2 bis 4 Stunden ohne Deckel leicht simmern lassen, dabei die Würfel ab und zu mit einer Gabel vom Boden lösen, aber nicht umrühren.

(Je nach dem verwendeten Baccalà braucht das Gericht kaum zusätzliches Salz, allenfalls gegen Schluss der Kochzeit nachsalzen.)

Polenta:

Bouillon aufkochen und das Maisgriess im Sturz zugeben. Ca. 8 Minuten unter ständigem Rühren blubbern lassen. Pfanne von der Kochplatte ziehen und 20 Minuten zugedeckt nachziehen lassen. Polenta auf einem leicht eingeölten Brett ca 1,5cm dick ausstreichen, mit Haushaltfolie abdecken und auskühlen lassen. Sobald der Fisch servierbereit ist, Polenta in Stücke schneiden und beidseitig in Olivenöl anbraten.

Polenta anrichten und den Fisch mit reichlich Sauce dazugeben. Mit Petersilie und wenig Parmesan bestreuen.









Baccalà in Olivenöl und Milch geschmort

