

Was ein JUNGER WILDER alles mit Fisch anstellt

TEXT **Marc Benedetti** BILDER **René Frauenfelder**

Der 26-jährige Frederik Jud ist ein aufstrebendes Kochtalent, das es mit seinem Dreigangmenü mit raffinierter Wels-Vorspeise ins Vorfinale des Kochwettbewerbs „Junge Wilde“ geschafft hat.



Österreicher Stefan Csar (Junger Wilder 2011) mit dem phänomenalen, für Köche aber immer schwierig zu verdauenden, zweiten Platz zufrieden geben.

Frederik Jud gab nicht auf. 2012 hat er erneut sein Glück versucht und schaffte es mit seinem Menü erneut in die Ränge. An der zweiten von drei Vorfinalrunden, welche am 23. Februar im Hotel Relais & Châteaux Hanner in Mayerling bei Wien stattfand, eroberte er den zweiten Platz. Besonders seine Vorspeise machte bei der Jury grossen Eindruck: Wels KAKAWA im Blinienteigmantel mit gegrillter Messerscheidemuschel auf Kürbiskernemulsion, Pastinakenpüree und lauwarmem Radicchio. «Nächstes Jahr will ich gewinnen und ins Final kommen», sagt der Koch und lacht verschmitzt.

Die Bedingungen sind ideal: Frederik Jud ist Sous-chef im Hotel-Restaurant Kerenzerberg in Filzbach/GL. Der Betrieb, der oft die Schweizer Skinationalmannschaft beherbergt, steht voll hinter ihm. Küchenchef Rolf Rüfenacht hat selbst viele Jahre mit der Glarner Kochmannschaft der Amicale ausgestellt und bis 1998 an vielen nationalen und internationalen Wettbewerben ausgestellt, gekocht und Medaillen geholt. «Wir sind sehr stolz auf die Leistung von Frederik und haben nicht gedacht, dass er so weit kommt, denn er hatte sehr viel um die Ohren», sagt Rolf Rüfenacht. Momentan absolviere sein Sous-chef nämlich die Chefkochausbildung.

Der jugendlich wirkende Kochprofi aus Gommiswald/SG hat grosse Ambitionen. Kochen ist sein Traumberuf – ursprünglich gelernt hat er Bäcker-Konditor. Nach der Kochlehre im Restaurant Frohe Aussicht in Uznach gings in die Rekrutenschule und Frederik Jud absolvierte noch die Küchenchefausbildung als Wachtmeister. Später arbeitete er drei Jahre lang im Restaurant Roter Kamm in Gockhausen bei Zürich. Irgendwann packte ihn dann das Wettbewerbsfieber. «Das hat 2010 an der Zagg angefangen, als ich spontan in der Kocharena mitmachte und Silber gewann», erzählt er. Im gleichen Jahre meldete er sich bei «La Cuisine des Jeunes» von Schweizer Fleisch an und kam ins Finale. 2011 schaffte er das erste Mal den Sprung in die höhere Liga der «Jungen Wilden». Ein beachtlicher Karrieresprung, wenn man unter fast 2000 Jungköchen ausgesucht wird. Die Köche mussten ein Dreigang-Menü einreichen, bei dem Fisch und Meeresfrüchte manchmal Teil des jährlich wechselnden Warenkorbs sind. 2012 waren weissfleischige Waller (bei uns als Wels bekannt) und Messerscheide-Muscheln gefragt.

Gefragt sind beim «coolsten Kochwettbewerb Europas», für den sich auch dieses Jahr laut den Organisatoren rund 1900 junge Kochtalente aus Deutschland, Österreich und der Schweiz mit ausgefallenen Rezepten bewarben, Innovation und handwerkliche Perfektion. Juryvorsitzender ist der deutsche TV-Star Stefan Marquard – Markenzeichen Piratenkopftuch, Hornbrille und Bocksbärtchen, seines Zeichens auch Anführer der «Jolly Roger Cooking Gang». Hinter dem Wettbewerb steht das österreichische Gastro-Fachmagazin Rolling Pin. «Rolling Pin sucht jedes Jahr die begabtesten U-30-Köche, die sich durch ihre Liebe zum Aussergewöhnlichen und zur geschmacklichen Extravaganz in die exklusive Riege der Jungen Wilden einreihen», schreiben die Organisatoren. Schon zwei Mal sind die kreativen Menüs von Frederik Jud der Jury aufgefallen.

Zwei Schweizer unter neun Vorfinalisten

Jud war einer der beiden Schweizer, die 2011 unter den neun gekürzten Teilnehmern aus Deutschland, Österreich und unserem Land waren. Er wurde letztes Jahr Dritter im Vorfinale. Der andere Teilnehmer, Junioren-Kochweltmeister Thierry Boillat, schaffte sogar ins Finale 2011 (zuerst muss man bei den jungen Wilden eine der drei Vorfinalrunden gewinnen, bevor man im Finale gegen die zwei anderen Vorsieger antritt). Der Basler war ein heisser Anwärter auf den Gesamtsieg. Boillat musste sich aber wegen wenigen Punkten Differenz zum

FREDERIK JUD, WARUM HABEN SIE BEI «JUNGE WILDE» MITGEMACHT?

Im Fernsehen habe ich einen Beitrag auf Kabel 1 darüber gesehen und mir gedacht: Da will ich auch mal mitmachen! Im Restaurant Roten Kamm, wo ich drei Jahre gearbeitet habe, hat mein damaliger Chef Stefan Schneider immer viel Neues ausprobiert. Er hat mir geholfen beim Erarbeiten des Rezepts. Ein befreundeter Küchenchef meinte zu ihm, als sie sich am Strand im Thailand unterhielten: Das schafft ihr nie! Das hat mich angespornt. Wir haben es geschafft.

WAS IST GEFRAGT BEI DEN «JUNGEN WILDEN», WIE WILD MUSS ES DENN SEIN?

Die Küche kann man nicht neu erfinden, es gibt schon alles. Gefragt sind sicher neue Kombinationen. Man sollte ausserdem über den Tellerrand hinaus denken und etwas wagen. 2011 habe ich eine Steinbuttschaumsuppe mit grillierten Steinbuttwürfeln im Sepia-Cornet eingereicht.

IST FISCH KOCHTECHNISCHE EINE HERAUSFORDERUNG?

Ja, Fisch ist eher anspruchsvoll. Wir Schweizer haben ja nicht so eine grosse Fischkultur, es wird mehr Fleisch gegessen. Aber ich koche sehr gerne Fisch.

WAS GEFÄLLT IHNEN AN FISCH?

Er ist gesund (lacht). Fisch ist eine Materie, mit der man anders umgehen muss. Bei einem Stück Fleisch ist ein Grad mehr oder weniger nicht so verheerend, aber einen Fisch muss man genau auf den Punkt garen. Es ist nicht so einfach und eine höhere Kunst. Mit Fisch wird es einem ausserdem nie langweilig. Man kann ihn mit vielen Sachen kombinieren und vielfältig würzen. Man kann ihn pochieren, dämpfen, braten, sous-vide zubereiten, beizen wie graved Lachs – und sogar roh essen.

2012 WAR WEISSER WELS VORGEGEBEN IM WARENKORB. HATTEN SIE DIESEN FISCH VORHER SCHON EINMAL ZUBEREITET?

Nein, ich hatte Wels vorher noch nie gesehen oder gegessen. Diesen Fisch muss man zuerst einmal finden. Bis ich den Richtigen gefunden hatte – vorgegeben war Weisses Wels – war es ein ziemliches Büro. Im C+C in Wien habe ich ihn schliesslich gefunden. Da kriegte ich einen riesigen Fisch vor die Nase gesetzt und fragte den Fischhändler: Kannst du mir den nicht filettieren, ich muss morgen an einen Wettbewerb und habe nur vier Stunden Zeit für die Zubereitung. Das haben sie dann für mich gemacht.

WIE ENTSTAND DIE IDEE ZU IHREM REZEPT?

Ich habe viele Kochbücher zuhause und habe nachgeschaut, was zusammen passt. Dann habe ich Zutaten herausgeschrieben und teilweise Sachen abgeändert nach meinem Geschmack, so bin ich zu meinem Rezept gekommen. Den Bliniteig habe ich in einem Buch gefunden, habe aber den Spinat im Rezept durch Wirz ersetzt, der gerade Saison hatte. Ich achte auf Saisonalität.

WER HAT SIE BEIM WETTBEWERB UNTERSTÜTZT?

Ich durfte in meiner Freizeit die Küche meines Betriebs benutzen. Der Betrieb unterstützt mich in jeder Lage. Schön ist, dass mein Chef Rüfenacht auch an vielen Wettbewerben mitgemacht hat und weiss, worum es geht. Das Wettbewerbsmenü getestet hat der Zürcher Kantonsrat, denn mein Arbeitgeber ist ja der Kanton Zürich, dem das Hotel-Restaurant Kerenzerberg in Filzbach gehört. Der Zürcher Regierungsrat Mario Fehr war auch am Probeessen. Er hat mir nachher einen Brief geschrieben und mir gratuliert. Das habe ich schön gefunden.

VERRATEN SIE UNS DIE IDEE HINTER IHREM FISCHREZEPT?

Zum einen habe ich auf die Farben geachtet. Ich habe Grün, Weiss und Rot kombiniert. Beim Geschmacklichen habe ich etwas Süsses genommen – das Pastinakenpüree. Das habe ich mit einer bitteren Komponente – Radicchio – wiederausgeglichen. Kürbiskernöl ist eher nussig. Das im Warenkorb vorgegebene Kakawa-Sol von Wiberg brachte ein wenig Schärfe ins Gericht. Das Gewürz eignet sich gut für Fisch und Krustentiere.

FÜR UNSERE LESER HABEN SIE EXTRA EIN ZWEITES FISCHGERICHT KREIERT. WELCHE IDEE STECKT HINTER DIESEM GERICHT?

Ich habe den Zander sous-vide gegart. Diese Garmethode gibt es schon länger, aber ich habe sie gewählt, weil sie schonend ist und die Geschmacksstoffe optimal erhalten bleiben. Das Raucharoma zum Würzen hat mich schon bei «Junge Wilde 2011» fasziniert (Anm. d. Red. Raucharoma ist eine im Handel erhältliche beim Grillen beliebten Flüssigkeit. Sie ist mit einem durch Verbrennung unterschiedlicher Hölzer gewonnenen Aroma imprägniert). Den Reis habe ich einmal etwas anders, in flüssiger Form serviert: Normaler Trockenreis wird gekocht und später püriert, sodass er eine flüssige Form erhält. Das ergibt eine andere Konsistenz. Die Gurke bringt Frische ins Gericht, der Fisch wird ausserdem mit frischen Kräutern und Zitronenöl garniert. Das passt gut zum Frühling.

HABEN SIE BERUFLICHE VORBILDER?

Ja, Roland Trettel, den Executive Chef des Restaurants Ikarus im «Hangar 7» in Salzburg. Der hat den schönsten Job der Welt, denn er kann jeden Monat einen anderen Gastkoch begrüßen. Dort würde ich gerne einmal ein Stage machen.

WAS SIND IHRE ZUKUNFTSPÄNE?

Ich absolviere momentan die Chefkoch-Weiterbildung. Ich kann diese jedem empfehlen und finde es toll, dass sich der Kochverband so für uns eingesetzt hat. Jetzt, wo die Ausbildung ja bezahlt ist, sollte man sich weiterbilden, sonst gerät man ins Hintertreffen. Irgendwann möchte ich vielleicht einmal ein eigenes kleines Restaurant eröffnen.

www.jungewilde.eu

Wels im Blinimantel, gegrillte Messerscheide-Muschel, Pastinakenpüree, lauwarmer Radicchio und Kürbiskern-Emulsion



REZEPT FÜR 10 PERSONEN

ZUTATEN FISCHFARCE

330 g	Zanderfilet ohne Gräten
17 g	Noilly Prat
8 g	Pernod
¼	Zitrone
10 g	Kakawa Sol von Wiberg
½ TL	Knoblauch, fein geschnitten
150 ml	Rahm
33 g	geschlagenen Rahm
2	grüne Zwiebeln, in dünnen Scheiben

ZUBEREITUNG

Den Fisch in grosse Würfel schneiden. Mit Noilly Prat, Pernod und Zitronensaft marinieren. Anschliessend auf einem Blech verteilen und zirka 20 Minuten anfrieren lassen. Danach in einem Cutter zerkleinern, Salz und Knoblauch beigegeben und den flüssigem Rahm nach und nach hinzufügen. Die Farce durch ein feines Sieb streichen und den geschlagenen Rahm unterheben.

ZUTATEN BLINITEIG

416 ml	Milch
5 g	Trockenhefe
25 g	Zucker
8 g	Salz
335 g	Mehl
42 g	Butter
3	Eier
1 EL	Sepia-Tinte

Ein Drittel der Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Salz, Zucker und die Hälfte des Mehls sowie die weiche Butter unterrühren. Jetzt Eier dazugeben, unterschlagen und den Teig zirka 20 Minuten an

der Wärme gehen lassen. Restliche Milch dazu geben und weiter 20 Minuten gehen lassen. Nun den Bliniteig auf zwei Schüsseln aufteilen. Eine Hälfte mit Sepia-Tinte einfärben. Die Blinis in grossen ovalen Pfannen auf beiden Seiten hauchdünn wie Crêpes heraus backen. Wichtig ist, dass der neutrale Blini-Teig dabei farblos bleibt. Auch der schwarze Bliniteig sollte beim heraus backen keine Braunfärbungsstellen aufweisen. Die fertigen Blinis in 2 x 20 cm lange Streifen schneiden.

WELS

1	grosser Wirz
1,3 kg	Wels-Filet
	Kakawa-Sol

Wirzblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Auf einem sauberen Küchentuch mit den Endseiten nebeneinander zu einem Rechteck von 24 cm Breite und 32 cm Länge auslegen. Auf die Spinatblätter etwas Fischfarce streichen. Die Blinistreifen nacheinander auf den Wirzmantel legen. Eine Klarsichtfolie darüber spannen und alles vorsichtig wenden. Das Küchentuch abziehen und nochmals eine dünne Schicht Farce aufstreichen. Das leicht gewürzte Welsfilet darauf legen und vorsichtig einschlagen. Mit Hilfe der Folie so einwickeln, das keine Flüssigkeit eindringen kann, und im Dampf ca. acht Minuten garen.

MESSERSCHEIDE-MUSCHELN

10	Messerscheide-Muscheln
	Oliveneröl
	Zitronensaft

Muscheln gut auswaschen, danach mit wenig Olivenöl beträufeln und mitsamt der Schale kurz grillieren. Danach einen Spritzer Zitronensaft und Meersalz darauf geben und anrichten.

PASTINAKENPÜREE

500 g	Pastinaken, geschält
500 ml	Rahm
125 g	Butter
2,5 EL	Sauerrahm
2,5 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer

Die Pastinaken in Salzwasser weich kochen und dann mit den restlichen Zutaten aufmixen. Salzen und Pfeffer.

LAUWARMER RADICCHIO

10	Blätter Radicchio
1	Prise feines Meersalz
	Etwas weisser Balsamico
	Etwas Traubenkernöl

Radicchioblätter waschen, trocknen, zupfen und in eine Pfanne geben. Mit Meersalz, etwas weissem Balsamico und etwas Traubenkernöl marinieren und kurz erwärmen.

KÜRBISKERNEMULSION

80 g	frischer Gurkensaft
2 EL	Aceto balsamico
1	Zitrone
1 g	Xanthan
120 ml	Traubenkernöl
120 ml	Steirisches Kürbiskernöl
	feines Meersalz

In einem Mixbecher den frisch entsafteten Gurkensaft, den weissen Balsamicoessig, den Saft von der Zitrone und das Xanthan mit dem Pürierstab aufmixen. Das Trocken-eiweisspulver zugeben und untermixen. Das Traubenkernöl und das Kürbiskern-Öl während des Mixens in einem dünnen Strahl zugeben und die Mischung zu einer Emulsion aufmixen. Die Kürbiskernemulsion mit feinem Meersalz abschmecken und mindestens 30 Minuten beiseite stellen.

Zander, Gurke, rotes Rauchpaprikasorbet und flüssiger Safranreis

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZANDER

4 Stk.	Zanderfilet à zirka 80 g
4	Zweige Zitronenthymian
40 ml	Zitronenolivenöl
20 g	Butter
	Salz

ZUBEREITUNG

Den Zander mit dem Zitronenthymian und Zitronenöl vakuumieren und bei 56 Grad im Kombidämpfer zirka 18 Minuten garen. Herausnehmen und den Sud mit etwas Butter montieren, abschmecken.

GURKE

4	Gurkenstreifen, längs geschnitten
	Abrieb einer Limone
	Salz, Zucker

Die Zutaten zusammen vakuumieren und zwei Stunden kalt stellen.

VINAIGRETTE

30 ml	Essig
20 ml	Oliveneröl
40 ml	Rapsöl
30 ml	Geflügelfond
	Fleur de Sel

Die Zutaten verrühren, würzig abschmecken und die Gurken damit beträufeln.

ROTES RAUCHPEPERONI-SORBET

300 g	rote Paprika, gehäutet
25 g	Zwiebeln
3	Zweige Thymian
1,25 dl	Wasser
3 g	Salz
	Weisser Pfeffer
	Raucharoma
0,5 cl	Zitronensaft
25 g	Eiweiss

Die rote Peperoni häuten. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Peperoni mit der Zwiebel, Thymian, Wasser sowie Salz und Pfeffer aufkochen und zwei Minuten garen. Erkalten lassen. Den Zitronensaft, das Raucharoma und das Eiweiss hinzufügen und alles in einen Becher füllen. Gründlich durchmischen, glatt streichen und bei -20°C für 24 Stunden tiefgefrieren. Den ganzen Becher mit dem Pacojet bearbeiten.

FLÜSSIGER SAFRANREIS

1	fein gewürfelte Schalotte
20 ml	Oliveneröl
50 g	Arborio-Reis
30 ml	Weisswein
200 ml	Gemüsefond
3 g	Safranfäden
	etwas Knoblauch
1	Spritzer Zitronensaft

Die Schalottenwürfel mit etwas Salz im Olivenöl glasig dünsten. Den Reis dazugeben und so lange rühren, bis der Reis leicht glasig wird. Mit Weisswein ablöschen und mit dem Gemüsefond auffüllen. Den Safran dazugeben und den Reis köcheln lassen. Sobald der Reis gar ist, diesen mit einem Teil der Kochflüssigkeit zu einer homogenen Masse mixen. Mit etwas Knoblauch, Zitronensaft und Salz würzig abschmecken.

REISPOPS

100 g	Basmati-Reis
200 ml	Erdnussöl

Den Reis garen und anschliessend im Backofen trocken lassen. Das Öl auf 170 Grad erhitzen. Darin den Reis nach und nach aufpoppen lassen, ohne dass er Farbe annimmt. Auf Küchenpapier legen, noch warm salzen und beiseite stellen.

