

FABIAN EHRICH

* ANFÄNGER DER POTEN
GOURMET FRAKTION. UND
BARTTRÄGER AUS ÜBERZEUGUNG.

LOCKER UND UNGEZWUNGEN, KULINARISCH JEDOCH AUF HÖCHSTEM NIVEAU: FABIAN EHRICH SORGT IM HAMBURGER RESTAURANT FUH FÜR REGIONALE KREATIONEN, DIE AUCH INTERNATIONAL GEHÖRIG AUF DEM GAUMEN KNALLEN.

FUH IT YOURSELF

Schlicht, aber gemütlich. So präsentiert sich das Restaurant FuH in Hamburg-Ottensen seinen Besuchern. Definitiv eines der verborgenen kulinarischen Glanzlichter der Hansestadt. Und genauso bescheiden tritt auch der Chef des Hauses auf. Der Mann mit dem knallroten Rauschebart sieht vielleicht aus wie ein um die sieben kulinarischen Weltmeere segelnder Seebär, ist aber vielmehr der freundliche Kuschelbär. Wirkt er im persönlichen Gespräch noch eher zurückhaltend, blüht er in der Küche dann so richtig auf. Hier ist er in seinem Element und schwenkt die Pfannen, als gäbe es kein Morgen.

Was dann auf die Teller kommt, dürfte allen Anhängern der neuen kreativen Regionalküche die Herzen höherschlagen lassen: „Geschmortes vom Eidertaler Auerochsen auf Rübegemüse und 1024-Pixel-Nocken“ oder „Knusper-Cannelloni mit Kruses Hof-Schmand-Weiße-Schokoladenmousse mit Himbeeren und Rhabarber-Sorbet“. Fabian Ehrichs bedingungslose Vorgabe: Nahezu alle verwendeten Lebensmittel und Weine stammen aus biologischem Anbau. Am liebsten experimentiert und kocht Ehrich mit alten Gemüsesorten oder vergessenen Tierrassen. Das Rauhwollige Pommersche Landschaf, Gänse und Enten vom Geflügelhof Bokelholm oder lila Blumenkohl und Sauerkleeknolle zählen zu seinen Lieblingsprodukten. Seine Rohstoffe kommen meist aus Schleswig-Holstein und da bevorzugt von ausgesuchten Bauern und Produzenten. Das Handwerk hat der Hamburger Spitzenkoch in durchaus illustren Top-Restaurants gelernt. Auch wenn er, wen wundert's, nur schwer da-

mit herausrückt. Im Portalis in der Kronenstraße in Berlin-Mitte, im berühmten Münchener Tantris, im Restaurant Victorian Düsseldorf oder in der Residenz Heinz Winkler in Aschau sammelte der wissbegierige Küchenflüsterer sein Wissen, um die kulinarischen Visionen nach seinen Vorstellungen umzusetzen. Und das macht er bevorzugt innovativ und vor allem neugierig.

Was die zahlreichen Stammgäste bei jedem Besuch aufs Neue beeindruckt: Ehrich und sein Team stimmen jeden Tag das fünfgängige große und das viergängige FuH-getarische Menü neu ab, alle zwei Wochen wechselt die gesamte Karte. Und das alles passiert im liebenswerten Restaurant scheinbar ganz locker vom Hocker. Auf eine Küchenlinie will sich der sympathische Hamburger naturgemäß nicht festnageln lassen: „Hauptsache, es schmeckt“, lacht er. Und das tut es. Ganz FuH-rios.



„WAS ICH AUS DER REGION
BEKOMMEN KANN, DAS
NEHME ICH MIR.“



Da ich selbst einer bin,
von einem Bären, dann könnten wir vielleicht ein wenig kuscheln

Du hast die Wahl: Angriff von einem Bären oder einem Bienenschwarm?

HAMBURGER WIRBELWIND

So ruhig Fabian Ehrich in seiner Küche und vor allem nach außen hin wirkt, so turbulent und abwechslungsreich läuft sein Privatleben ab. Es scheint dabei auch nichts zu geben, was die Bescheidenheit in Person nicht schon ausprobiert oder betrieben hat.

Aber eigentlich sollte man sich das von jemandem auch erwarten, der in seinem Lebenslauf reggae- und hiphopbeauftragter Koch der Roten Gourmet Fraktion stehen hat! Der freizeitliche Tausendsassa war drei Jahre lang Bodybuilder, hat geboxt, ganze zwei Jahre lang im Verein Tischtennis gespielt, snowboardet, angelt und zu seinen größten Leidenschaften zählt das Rennradfahren. Und fast peinlich berührt fügt das rotbärtige Multitalent hinzu: „Außerdem war ich auch einmal deutscher Vizemeister im Mannschaftskegeln.“

Dafür bleibt in diesen Tagen jedoch sehr wenig Zeit. Am liebsten würde er sich vermehrt wieder dem Radrennsport widmen, aufgrund der Selbstständigkeit mit seinem Restaurant ist das aber kaum möglich. Wofür er sich aber neben seinem größten Hobby, dem Kochen, doch hin und wieder Zeit nimmt, ist, laut Eigendefinition, extrem sinnlose Geschichten zu schreiben. Ja. Auch so etwas hat die Hamburger Überraschungsbombe drauf und schreibt kreativ-schräge Storys wie die vom Sushi-Messer Goya von Soya, das die Welt erobern wollte.

Und dem nicht genug, widmet sich Ehrich neben dem Schreiben von eigenen Geschichten auch noch der Geschichte. Schwach wird er dabei vor allem beim spannenden Zeitalter der Germanen und Römer sowie beim gesamten, wenn auch dunklen Mittelalter. Auch Architektur- wie Kunstgeschichte der Gothik, Renaissance bis hin zur Romantik bringen dem historieaffinen Schöngest Freude.

Am liebsten verbringt Fabian Ehrich aber Zeit mit seiner Wahltochter Zoë-Marie, Ex-Freundin Sylvia und dem gemeinsamen Hund Teboga. Neben dem treuherzigen Wauwau kümmert er sich dann aber auch noch um einen Kater, der mit ihm zusammen in einem kleinen blauen Häuschen in der Horner Marsch in Hamburg-Ost wohnt. Der Hamburger Hansdampf versetzt einen immer wieder in Staunen und man fragt sich zwangsläufig: Wo bleibt da noch die Zeit, so genial zu kochen?



21. Juni

ist: deutscher
Vizemeister im
Mannschaftskegeln

liebt: Kung-Fu(h)

hasst: sinnvolle
Geschichten

kocht da fu(h)rios auf:
www.restaurant-fuh.de

CATHERINES ZIEGENKÄSE MIT CASHEW-BÄRLAUCHKRUSTE AUF SPARGEL-BLUTORANGENRELISH UND WILDKRÄUTERN



ZIEGENKÄSE

- 200 g Ziegenkäse (St. Maure), in vier gleich großen Scheiben
- 20 g Butter, zimmerwarm
- 20 g Cashewkerne, fein gemahlen
- 20 g Bärlauch, püriert
- 20 g Eiweiß
- Salz, Pfeffer, Zucker, Öl, ein Spritzer Zitronensaft

SPARGEL-BLUTORANGENRELISH

- 2 Blutorange
- 4 mittelgroße Stangen Spargel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Schalotten, in Würfel geschnitten
- 60 g Zucker
- etwas Weißweinessig
- etwas Kardamomsamen, zerstoßen
- Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl

WILDKRÄUTER

- 100 g Wildkräuter (z. B. Schaumkraut, Vogelmiere, Beinwell, Löwenzahn)
- 1 TL Tafelsenf, fein
- 1 TL Senf, grobkörnig
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Weißweinessig
- 50 ml Olivenöl
- 150 ml Rapsöl
- Zucker, Salz, Pfeffer

ZIEGENKÄSE

Den Ziegenkäse auf ein leicht geöltes Blech legen. Die Butter, die gemahlene Cashewkerne, den pürierten Bärlauch und das Eiweiß gut vermischen, mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Buttermasse gleichmäßig auf den Ziegenkäsescheiben verteilen und kühl stellen.

SPARGEL-BLUTORANGENRELISH

Den Zucker in einem Stieltopf karamellisieren, die Schalotten hinzugeben, kurz anschwitzen und sofort mit dem Essig und dem Blutorange-saft ablöschen. Alles so lange einkochen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist, dann die Spargelwürfel dazugeben und wieder einkochen, bis es zähflüssig ist. Danach beiseitestellen und abkühlen lassen. Wenn die Masse nur noch leicht warm ist, mit dem Kardamom, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken, die geschnittenen Orangenfilets dazugeben und mit etwas gutem Olivenöl vermischen.

WILDKRÄUTER

Die beiden Senfsorten, die Gewürze, den Essig und den Apfelsaft mit einem feinen Schneebesen verrühren und in einem dünnen Strahl die beiden Ölsorten nacheinander durchmischen, sodass ein geschmeidiges Dressing entsteht.

ANRICHTEN

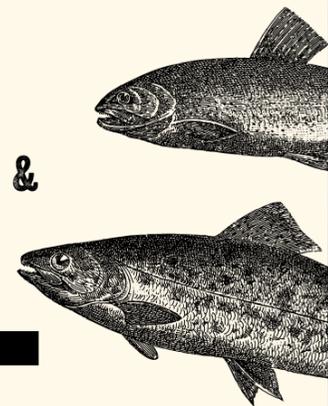
Den Ziegenkäse bei starker Oberhitze in den Ofen schieben, bis die Bärlauchkruste knusprig braungrün ist. Das Spargel-Blutorangenrelish in der Mitte des Tellers ausrichten, den Ziegenkäse mit der Kruste nach oben danebenlegen. Die Wildkräuter mit dem Dressing leicht marinieren und zwischen den beiden Ziegenkäsescheiben anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten | SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel



SAIBLINGSFILET X 2

1 X IN WEIZENGRASÖL GEGART AUF KARTOFFEL-LIMONENPÜREE &
1 X GEBEIZT MIT KNUSPRIGEN STRUDELBLÄTTERN UND
SENF-P.A.U.L.I.-BASILIKUM-EMULSION



SAIBLING I

- 2 Saiblingsfilets à 120 g, enthäutet und entgrätet
- 2 EL Weizengrasöl
- Salz, Pfeffer

KARTOFFEL-LIMONENPÜREE

- 4 mittelgroße Kartoffeln, mehlig kochend, geschält
- 4 Limonenblätter
- 2 Limonen, Abrieb und Saft
- 200 ml Vollmilch
- 200 ml Sahne
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker

SAIBLING II

- 2 Saiblingsfilets à 120 g
- 2 TL Meersalz
- 2 TL Zucker
- 1 Zitrone, Abrieb
- etwas frischer Dill, gehackt

STRUDELTEIGBLÄTTER

- 12 Strudelblätter à 2 x 5 cm, im Ofen goldbraun gebacken

SENF-P.A.U.L.I.-BASILIKUM-EMULSION

- 2 Bd. Basilikum, gewaschen und gezupft
- 2 EL Senf P.A.U.L.I.
- 2 EL Apfelsaft
- 4 EL Olivenöl, kühl
- etwas Zitronensaft
- Salz, Zucker, Pfeffer

SAIBLING I

Die Saiblingsfilets halbieren, bei dem Schwanzstück das Ende umklappen, damit es nicht zu dünn ist. Ein Blech mit etwas Weizengrasöl einpinseln, die gewürzten Fischfilets darauflegen und mit dem Weizengrasöl übergießen. Die Filets mit Backpapier abdecken und 15 Minuten bei 70 bis 80 °C in den Wärmeschrank oder vorgeheizten Backofen stellen.

KARTOFFEL-LIMONENPÜREE

Die Kartoffeln in Salzwasser mit Limonenblättern weich kochen, abgießen und ausdämpfen. Die Milch, die Sahne und die Butter aufkochen. Kartoffeln heiß durch die Presse in eine Schüssel drücken. Die Milch-Sahne-Mischung unterrühren. Jetzt mit dem Limonenabrieb, den Gewürzen und Limonensaft abschmecken und abgedeckt an einen warmen Ort stellen.

SAIBLING II

Das Saiblingsfilet am Vortag mit allen angegebenen Zutaten bestreuen, auf einem Teller mit Folie abgedeckt und mit einem kleinen Gewicht beschwert für circa 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag das Filet enthäuten und in dünne Tranchen schneiden. Sollte es zu würzig sein, kann man es ein paar Minuten in kaltem Wasser abspülen.

SENF-P.A.U.L.I.-BASILIKUM-EMULSION

Mit einem guten Stabmixer das Basilikum, den Senf, den Apfelsaft, den Zitronensaft und die Gewürze ganz fein pürieren. Dann in einem dünnen Strahl das Olivenöl mit dem Stabmixer daruntermixen.

ANRICHTEN

Auf einem Teller das Kartoffel-Limonenpüree und den Weizengrasöl-Saibling anrichten. Auf der anderen Seite den gebeizten Saibling mit den Strudelblättern schichten und in die Mitte des Tellers die Emulsion geben.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde (ohne Ruhezeit) | SCHWIERIGKEITSGRAD: Schwer



KILSCHASCH VOM EIDERTALER AUEROCHSEN

AUF SÜSS-SAUREN MOORMÖHREN MIT JUNGEM LAUCH UND GEWÜRZ-KNÖPFLE

KILSCHASCH

- 500 g Auerochsenfleisch aus Schulter oder Bug, geschmort und abgekühlt
- 100 g Hühnerbrustfleisch, in Würfel geschnitten und angefroren
- 500 ml flüssige Sahne, kalt
- 1 Eiweiß, kalt
- 100 g Frühlach, oberes Grün
- 2 Paprikaschoten, rot
- 200 ml Schmorsauce
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

SÜSS-SAURE MOORMÖHREN

- 400 g Moormöhren
- 100 g Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- 2 EL Weißweinessig
- ½ Chilischote
- 10 g Butter, kalt
- 200 ml Karottensaft
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer

GEWÜRZKNÖPFLE

- 6 Eigelb
- 2 Eier
- 320 g Sauerrahm
- 2 TL Mole-Gewürzmischung
- 240 g Mehl
- Olivenöl, Salz, Butter

JUNGER LAUCH

- 16 Stk. Frühlach
- 200 ml Wasser
- 10 g Butter, kalt
- Salz, Zucker, Pfeffer

KILSCHASCH

Das Hühnerfleisch mit Sahne, Eiweiß, Frühlach-Grün, Salz und Pfeffer zu einer Farce pürieren und kalt stellen. Die Paprikaschoten halbieren und putzen. Auf ein Blech legen, leicht salzen und mit etwas Öl beträufeln, dann bei starker Oberhitze in den Ofen schieben, bis die Haut leicht schwarz ist. Herausnehmen und die Haut der Paprika abziehen. Das geschmorte Auerochsenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden, sodass die Größe der der Fleischscheiben gleicht. Aus den Fleisch- und Paprikascheiben Türme bauen, dabei zwischen Fleisch und Paprika immer einen Esslöffel Farce geben. Mit einem Holzspieß fixieren. Die Türme in einen Topf stellen, mit etwas Schmorsauce angießen, bis der Boden leicht bedeckt ist, Deckel drauf und im auf 140 °C vorgeheizten Ofen für 10 bis 15 Minuten dämpfen. Warm stellen.

SÜSS-SAURE MOORMÖHREN

Den Zucker karamellisieren, mit Weißweinessig ablöschen, die Zwiebeln dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Möhren dazugeben und mit dem Karottensaft auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Einköcheln, bis die Möhren noch leichten Biss haben und die Flüssigkeit bis zur Hälfte verkocht ist. Mit Zitronensaft abschmecken und Butter einschwenken.

GEWÜRZKNÖPFLE

Alle Zutaten zu einem Teig durchschlagen, bis er Blasen wirft. Durch ein Knöpfle-Blech ins kochende Wasser streichen. Einmal aufwallen lassen und die Knöpfle sofort im Eiswasser abschrecken und auf einem trockenen Tuch ausbreiten. Die Knöpfle mit Butter leicht braten und würzen.

JUNGER LAUCH

Den Lauch in 7 bis 10 Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Wasser mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker zum Kochen bringen, den Frühlach ins Wasser geben und kurz köcheln lassen. Wenn das Wasser etwas reduziert ist, die kalte Butter hinzugeben und alles leicht schwenken, sodass der Frühlach glasig wird. Die Schmorsauce in einem Stieltopf erhitzen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde | SCHWIERIGKEITSGRAD: Schwer

