

# Knurrhahn, auf Bandnudeln gebacken

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 15.7.2020

Zutaten (für 2 Personen):

1 oder 2	frischen oder tiefgefrorenen, Knurrhahn, je ca. 400 g
3	gehackte Knoblauchzehen
75 ml	Milch
1	Zucchini, in Scheiben
2	Frühlingszwiebeln
50 g	Hartkäse, gerieben (Appenzeller, Emmentaler o.ä)
150 g	Bandnudeln
4 EL	Butter
1 EL (gestr.)	Mehl
nach belieben	Oregano, Koriander, Kurkuma, Pfeffer, Salz



Der Knurrhahn ist ein selten servierter Fisch. Man kennt ihn aus der Bouillabaise, der Fischsuppe nach Marseiller Art. Aber einen gebackenen Knurrhahn zum Hauptgang? Selbst im unendlichen Rezeptarsenal des Internets kaum zu finden. Grund genug, dass wir uns mit diesem sonderbar aussehenden, geflügelten Fisch näher befassen.

Wir waren vom Knurrhahn total begeistert. Es gibt zwei Sorten Knurrhahn: den gewöhnlichen und den roten aus Australien. Hier genügt der ganz normale. Den Knurrhahn bekommt man nicht immer und überall. Doch diese Gelegenheit ließen wir uns nicht entgehen.

Hans Martin & Manuela

### ***Fisch(e) vorbereiten:***

Uns genügt 1 Fisch für uns beide, aber vielleicht mögen Sie größere Portionen. Dann bereiten Sie zwei Fische vor. Der Knurrhahn wird (falls nötig) entschuppt, am Bauch aufgeschnitten und ausgenommen. Die langen, flügelförmigen Seitenflossen sowie die Rückenflosse werden abgeschnitten, und gegebenenfalls wird auch die Schwanzflosse ein wenig gekürzt. Mit einem starken Messer wird sodann der riesige Kopf angeschnitten. Nun innen und außen gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

### ***Garen:***

Der Hinterleib des Fisches mit den Filets, die fast bis zum Schwanzende reichen, wird leicht gesalzen und mit dem gehackten Knoblauch, den kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln und 2 guten Esslöffeln Butter in Aluminiumfolie eingewickelt. Die mageren Fischfilets brauchen beim Garen einiges an Fett. Das ist ihr Geheimnis! Am besten zwei Lagen Folie nehmen, da der Rücken kantige Schuppen hat, die die Folie leicht zerschneiden. Das Paket wird mit dünnen Zucchinischeiben in eine gefettete Auflaufform aus Guss oder Keramik gelegt und im vorgeheizten Umluft-Backofen bei 180 °C für 20 Minuten gebacken.

### ***Bandnudeln und Bechamel vorbereiten:***

Währenddessen werden 150 g Bandnudeln in einem Topf gesalzenem Wasser gar gekocht. In einem weiteren kleinen Topf bereiten wir aus 2 Esslöffel Butter, 1 gestrichenen Esslöffel Mehl, 75 mL Milch und einem Schuß Weißwein eine nicht zu steife Bechamel. Diese wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der Farbe wegen rühren wir gern ein wenig gelben Kurkuma unter. Wenn die Bechamel nicht mehr kocht, etwa 50 g geriebenen Hartkäse unterrühren und darin schmelzen lassen. Das verhindert den Nudeln später im Backofen zu einer gefälligen Konsistenz und verhindert, dass sie aneinander kleben. Auch frischen, gehackten Oregano und Petersilie sowie gemahlene Koriander kann man je nach Geschmack hinzufügen.





Der gegarte Knurrhahn aus dem Backofen wird aus der Folie gewickelt und auf einem Brett mit einem Messer filetiert. Die weichen Filets lassen sich leicht vom Rückgrat trennen. Auch die Gräten von den Flossen lösen sich leicht.

Der butterhaltige Sud aus der Alufolie wird zur Bechamel gegeben und zu einer homogenen Creme verrührt. Die Bandnudeln werden nun in die gefettete Guss- oder Keramikform zu den Zucchini-scheiben gegeben. Darauf werden dann die Filets angerichtet, wie im Bild links unten gezeigt. Nudeln und Fischfilets werden mit der Bechamel begossen. Je nach Wunsch kann man auch noch ein wenig von der Bechamel aufheben, um sie später dazu zu geben. Das Ganze wird im heißen Backofen noch etwa 10 Minuten gebacken, bis sich erste Bräunungsanzeichen zeigen. Dann in aller Ruhe zu einem guten Weißwein servieren.

