

FRISCHER FISCH
Max Heinzer präsentiert in seiner Küche in Küsnacht SZ seinen tollen Fang: einen fünf Kilo schweren Hecht. Keine Seltenheit für den Fechter, der fast jede Woche mit seinem Boot auf den Zugersee rausfährt, um zu fischen.



Als Degenfechter ist *Max Heinzer* Weltklasse. Der zehnfache Weltcupssieger aus Immensee SZ hat aber auch eine grosse Leidenschaft fürs Fischen. Und fürs Pilzesammeln.

Der Fecht-Hecht

Gourmet-Interview

«Um ein Egli zu filetieren, brauche ich eine Minute. Beim Hecht dauert es etwas länger: Er hat viele Gräten»

➔ Max Heinzer Degenfechter



RIESENDING Ein Fünf-Kilogramm-Hecht aus dem Zugersee.



HECHT hat viele Gräten, filetieren geht aber im Nu.



ROUTINIERT filetiert Max Heinzer die Egli.



VON DER ANGEL auf den Tisch: Egli und Felchen.



KEINE ANGST vor grossen Tieren hat der kleine Mael. Hinter seinen Eltern Janique und Max hängt eine präparierte Seeforelle.

Text Isabel Notari
Fotos Nik Hunger

Der Fisch ist riesig. Grösser als der fast einjährige Mael, der sich krampfhaft an Max Heinzers Beinen festhält. Für die Spüle ist der Hecht zu lang, der Schwanz lappt über den Ausguss. Den Fünf-Kilo-Fisch hat der Weltklasse-Fechter am Vortag gefangen. Auf dem Zugersee – fast jede Woche fährt er einmal mit seinem Boot hinaus. Um Egli, Felchen, Rötel und eben Hechte nach Hause zu bringen. «Es gibt viel Fisch bei uns», sagt Freundin Janique und zwinkert Max zu. Der steht in der Küche am Kochblock in der Attikawohnung in Küsnacht SZ mit Terrasse und Sicht auf den Vierwaldstättersee. Der Spitzensportler, der zehn Weltcup-siege erzielt hat, wäscht den Hecht unter fließendem Wasser und nimmt ihn aus.

Dann setzt er das Zackenmesser hinter dem Kopf an, schneidet bis zum Rückgrat, dreht die Klinge und löst das Fleisch von den Gräten. Er wendet den Fisch und filetiert die andere Seite. Heinzer hantiert routiniert. Er ist blitzschnell – genauso wie mit dem Degen.
Max Heinzer, wie lange brauchen Sie, um Fische zu filetieren?
Egeli schaffe ich innerhalb einer Minute, das geht ganz schnell. Meistens gleich auf dem Boot. Manchmal grillieren wir sie auch sofort danach. Vor allem, wenn Janique und Mael dabei sind.
Frischer geht es ja wirklich nicht mehr.
Nein, deshalb gibt es für mich nichts Schlimmeres als Fisch, der nicht mehr frisch ist und schon riecht.
Dann trifft man Sie wohl nie in einem Fischgeschäft?

Doch, das kommt auch vor. Vor allem im Winter.
Das muss ja eine Qual für Sie sein.
Nein, nein. Ich kaufe dann gerne Meeresfische und Krustentiere ein. Die mag ich genauso wie Süßwasserfische. Der lustige Fischverkäufer bei Coop hat aber auch schon schmunzelnd gefragt, ob die Tierchen denn heute nicht beißen ...
Gibt es bei Familie Heinzer täglich Fisch auf dem Tisch?
Nicht jeden Tag, aber mehrmals in der Woche. Es gibt auch Zeiten, wo Janique sagt: «So, jetzt ist es genug.»
Was machen Sie dann mit der Beute?
Aufhören zu fischen. Ich friere nur Eglifilets ein.
Die schmecken aus dem Tiefkühler?

AUCH PILZESAMMELN ist eine grosse Passion von Max Heinzer.



Sehr gut sogar. Wie frisch gefangen. Egli eignen sich super zum Einfrieren.
Wie bereiten Sie Fische zu?
Die kleinen Fische brate ich in der Pfanne mit Butter und würze mit Salz und Pfeffer. Die grossen beträufle ich gerne mit Öl – und ab in den Ofen damit oder noch besser: auf den Feuerring.
Ihr grösster Fang?
Nicht mein grösster, aber mein schönster Fang dieses Jahr war im Mai eine 92 Zentimeter lange und acht Kilogramm schwere Seeforelle – mein absoluter Lieblingsfisch übrigens.
Kam der auch in den Ofen?
Erst zum Tierpräparator, denn ich habe die Forelle ausstopfen lassen. Sie hängt jetzt an unserer Küchenwand. Das Fleisch aber konnten wir trotzdem geniessen. Und die riesigen Filets habe ich nach der Niedergarmethode zube-



MAX HEINZER bereitet seine Fische gerne auf dem Feuerring zu. «Sie gelingen hervorragend auf der wunderschönen Skulptur.»



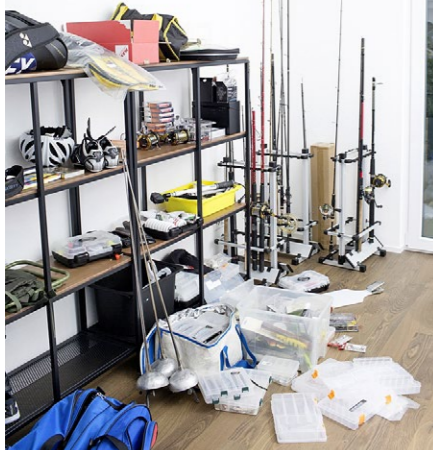
STAMMPLATZ Wann immer Vater Max Fische brät, steht der kleine Mael hinter ihm in der Küche.

DIE VORRATS-KAMMER



Ganz wichtig im Kühlschrank von Max Heizer und Freundin Janique ist Schoggimilch. «Die brauchen wir beide am Morgen», sagt der Spitzenfechter. Bei einem Wettkampf setzt er aber auf Red Bull, das ebenfalls in der Kühle lagert. Im Gemüsefach gibt es immer Salat, manchmal sogar selber geernteten, vom Beet auf der Terrasse mit Seesicht. Die Eier sind immer ganz frisch. «Meine Schwiegermutter hält selbst Hühner – sie ist also sozusagen unsere Eierlieferantin. Käse und Butter gehören ebenfalls zum Grundvorrat der jungen Familie Heizer. «Wir sind nicht so süss, mögens eher salzig», verrät Janique.

FECHTEN & FISCHEN Ein Zimmer für Degen, Angelruten und Sportutensilien



SICHT AUF FISCH IM AQUARIUM gibts bei Familie Heizer auch vom Esstisch aus.

reitet. 15 Leute sassen am Tisch und am nächsten Tag nochmals sechs. Die Fische schmeckten wunderbar. In Ihrem Vorratsschrank stapeln sich Dosen mit getrockneten Pilzen. Haben Sie dieses Jahr viele gefunden? Es war eine Prachtsaison in der Inner-schweiz; Steinpilze gabs zuhauf. Oft habe ich Sie so nebenbei beim Wandern mit Janique und Mael gesammelt. Steinpilze friere ich übrigens ebenfalls ein. Morcheln und Totentrompeten trockne ich. Eierschwämme kommen bei uns nur frisch auf den Tisch.

«Beim Fischen kann ich üben, geduldig zu sein»

Was hat Fechten mit Fischen und Pilzesammeln zu tun?

Eigentlich nicht viel, obwohl es schon Parallelen gibt, vor allem beim Fischen. Auch da muss man eine gute Reaktion haben und den Gegner kennen, seine Stärken und Schwächen. Beim Fischen ist es das Tier, von dem man wissen muss, wann und was es frisst und in welcher Tiefe es

sich gerne bewegt. Man braucht viel Geduld – beim Fischen genauso wie beim Fechten, wo man ja nicht jederzeit angreifen sollte, sondern zuerst den richtigen Moment erwischen muss. Sie gelten aber als sehr aggressiver Fechter ... Eben, da kann ich beim Fischen üben, geduldig zu sein. ●

Würzige Garnelen mit Boursin®, Kokosmilch und Süsskartoffel

6 Häppchen zum Teilen / Mittel / 20 Min.

- Eine kleine Süsskartoffel (80 g)
- 30 g Boursin® Knoblauch & Feine Kräuter
- 6 vorgegarte und geschälte rosa Garnelen
- 15 cl Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer (Pulver)
- 1 Prise Ingwer (Pulver)
- Etwas Olivenöl

Schritt 1: Die Garnelen, die Kokosmilch, den Ingwer und den Cayenne-Pfeffer in einer Schüssel mischen und 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Schritt 2: Die Süsskartoffeln auf ein Backblech legen. Circa 45 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Schritt 3: Die gebackenen Süsskartoffeln in 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden.

Schritt 4: Die Garnelen abtropfen lassen und 30 Sekunden von jeder Seite im Olivenöl anbraten. Abkühlen lassen.

Anrichten: Die Süsskartoffelwürfel grosszügig mit 5 g Boursin® Knoblauch & Feine Kräuter bestreichen. Die Garnelen mit einem Holzstäbchen aufspießen und das Stäbchen oben auf den Süsskartoffelwürfel stecken.



Genussvolle Momente mit festlichen Häppchen

