

# Fiskiveisla



VÍN BÚÐ  
*lífis, heppni & njótsmu*

# Fiskiveisla

Í þessum bæklingi finnur þú nokkrar einfaldar aðferðir sem reynst hafa vel við að velja vín með fiskréttum. Fylgdu eftirfarandi grunnreglum til að auðvelda þér valið á víni með þeim fiskrétti sem þér hugnast.



Í raun er alls ekki svo flókið að para saman vín og mat, einfaldasta aðferðin er þessi: *drekktu það sem þér finnst gott með þeim mat sem þú kýst*. Það getur hins vegar komið sér vel að huga að nokkrum grundvallaratriðum áður en þú velur vín með fiskréttinum.

Í fyrsta lagi þarf að hafa í huga hvert hráefnið er og bragðeiginleika þess. Einnig þarf að taka tillit til matreiðsluaðferðar og hvaða meðlæti á að bera fram með réttinum, eins og t.d. sósur og grænmeti eða ávexti. Tilgangurinn er að finna samhljóm með víni og mat, helst þannig að hvorugt yfirgnæfi hitt. Til að skapa jafnvægi milli víns og matar þarf að taka tillit til sýrunnar í víninu, sætu (þ.e. hversu þurr eða sætt vínið er) og þyngdar eða krafts vínsins.

Gömul og góð regla segir að með fiski skuli drekka hvítvín og rauðvín með kjöti. Þetta er í sjálfu sér ágæt regla en hana má þó brjóta. Norðmenn drekka til dæmis gjarnan rauðvín með fiski. Helsta ástæðan fyrir því að rauðvín er ekki talið heppilegt með fiskréttum er eflaust sú að tannínið í rauðvíni getur stundum verið í mikilli mótsögn við bragðið af fiskinum og útkoman orðið frekar óþægileg. Vilji maður rauðvín með fiski þarf að forðast kröftug vín með þurrkandi tanníni.



**Þegar vín er valið með fiskréttum er mikilvægt að hafa matreiðsluaðferðina í huga.**

Fiskur sem borinn er fram **hrár**, eins og laxatartar, hrá hörpuskel, sushi og sashimi, hefur milt og fínlegt bragð og þarf því að passa að vínið hafi ferskleika ásamt léttu og fínlegu bragði. Létt, óeikuð hvítvín og freyðivín koma því sterklega til greina.

**Suða eða gufusuða** er frekar hlutlaus eldunaraðferð þar sem bragðgæði hráefnisins fá að njóta sín á einfaldan máta. Taka þarf tillit til hráefnisins og velja vín út frá því. Feitur fiskur þarf sýrumeira vín en magur.

Oft eru fiskur og sjávarréttir bornir fram **kaldir** og þá þarf að taka mið af því að kaldur matur er bragðminni en heitur og ekki eins safaríkur.

**Pönnusteiktur** fiskur fær á sig stökka húð og ristaða bragðtóna, sem gott er að fullkomna með víni sem hefur komist í kynni við eikartunnur. Þannig má ná fram samspili með smjörkenndum eikartónum vínsins.

**Grillaður** fiskur fær brennt og reykt bragð sem einnig má tengja við eikuð vín. Þar njóta eikartónarnir sín jafnvel enn betur.

**Meðlæti** eins og sósur, grænmeti eða ávextir er nokkuð sem taka verður tillit til, því oft hefur það meiri áhrif á samspilið við vínið en hráefnið sjálf. Feitar smjör- og rjómasósur biðja um eik. Ávextir, sérstaklega grillaðir, kalla einnig á eik og jafnvel vott af sætu. Grænmeti er oftast í góðum félagsskap með vínnum sem hafa grösuga tóna. Stundum má nýta bragð- og ilmeinkenni vínsins til að undirstrika sömu einkenni í matnum, til dæmis kemur grillaður steinbítur með ristudum ananas vel út með eikuðu Chardonnay sem einnig hefur sítrus- og ananastóna.



## Humar

*Chardonnay, eikað eða óeikað, Riesling, Sauvignon Blanc, kampavín*  
Humar sem grillaður er í ofni þarf létt Chardonnay með litlum eða engum eikareinkennum. Létt Pinot Gris kemur þó vel til greina. Humar sem er ristaður á pönnu með hvítlauk þarf hins vegar bragðmeira vín, t.d. Chardonnay með áberandi eik. Ekkert jafnast þó á við humar

og kampavín, sama hvernig hann er eldaður. Fyrir þá sem vilja prófa rauðvín með humri má benda á Pinot Noir og þá helst frá Bourgogne.



## Humarsúpa – fiskisúpa

*Purrt Riesling, Sauvignon Blanc, Pinot Gris, þurrt kampavín eða freyðivín*

Rjómalagaðar humar- og sjávarréttasúpur hafa oft sætan keim sem mæta má með dálítilli sætu í víninu og gæti Pinot Gris leyst það vel af hendi. Einnig er hægt að láta ferskleikann í Sauvignon Blanc eða Riesling skera sig í gegnum rjómakennt bragðið og fríska upp og hreinsa góminn. Þurrt kampavín (Brut) eða þurrt freyðivín er þó það sem gefur skemmtilegustu upplifunina, þar gæla kolsýrubólurnar við góminn og gera máltíðina að ánægjulegri upplifun.



## Hörpuskel

*Pinot Gris, Gewürztraminer, létt Chardonnay, Riesling*

Hörpuskel má framreiða hráa, maríneraða, soðna, léttsteikta eða grillaða. Hörpuskelin hefur fínlegt og sætt bragð, en íslenska hörpuskelin hefur ríkara sjávarbragð en sú innflutta. Með hörpuskel má

vínið ekki vera of kröftugt en þarf að hafa ferskleika, meðlætið segir svo til um hvaða þrúgutegund ætti að velja. Engifer kallar til dæmis á Gewürztraminer, rjómasósa á Chardonnay og sterk krydd á Riesling og Pinot Gris.



## Kræklingur

*Ferskt, óeikað hvítvín, Sancerre eða Sauvignon Blanc, þurrt Riesling og Muscadet*

Nýr kræklingur er oft soðinn í hvítvíni og með honum hæfir þá Muscadet eða Sancerre. Kræklingar Provencal með tómat falla vel að fersku Sauvignon Blanc eða þurru Riesling.



## Lax

*Chardonnay, Riesling, Sauvignon Blanc, Pinot Grigio*

**Hrár lax, eða laxa-carpaccio**, er oft borinn fram með sítrónusafa. Með honum ætti vínið að vera með ferskri sýru en ekki of kröftugt, t.d. létt Chablis, Riesling eða Pinot Grigio.

**Reyktur lax** hefur bæði reyk- og saltbragð sem erfitt er að velja vín með en þurrt Fino sérrí fer honum ótrúlega vel. Hálsætt, þýskt Riesling ræður bæði við reyk- og saltbragðið, þurrt Riesling kemur einnig til greina fyrir þá sem ekki vilja sætuna. Með reyktum laxi og aspas fer vel á því að velja Sauvignon Blanc.

**Graflax** er oft borinn fram með sætri sinnepssósu og þarf einnig að taka tillit til hennar við vínvalið. Hálsætt Riesling henta vel, Gewürztraminer kemur til greina en gæti skort sýru. Ávaxtaríkt Pinot Gris er öruggt val.

**Steiktur, grillaður, soðinn eða ofnbakaður lax.** Við pönnusteikingu fær laxinn smjörkennt ristað bragð en grillaður fær hann enn meira ristað jafnvel brennt bragð og reykkeim. Í báðum tilfellum henta kröftug eikuð vín og með grilluðum laxi má velja vín með mjúkum sætkenndum ávexti. Rauðvín úr Pinot Noir eru upplögð með steiktum og grilluðum laxi. Einnig má reyna Merlot eða Zinfandel. Með soðnum eða ofnbökuðum laxi er gott að velja sýrurík vín eins og Riesling, Chenin Blanc eða Sauvignon Blanc. Ef rjóma- eða smjörsósa er með laxinum má velja eikað hvítvín, til dæmis Chardonnay.



## Lúða

*Chardonnay, eikað eða óeikað, Riesling, Sauvignon Blanc, Chenin Blanc, létt rauðvín*

Lúðu má elda á ýmsa vegu og fer eftir eldunaraðferðinni hvernig vín hentar. Eikað ávaxtaríkt vín hentar vel með grillaðri lúðu, Riesling eða óeikað Chardonnay hentar betur með gufusoðinni lúðu en þó geta létt rauðvín komið til greina, eins og til dæmis Pinot Noir eða létt Valpolicella.



## Rauðspretta

*Létt hvítvín, Riesling, Chablis, Sauvignon Blanc, Muscadet*

Rauðsprettan er fínleg bæði í bragði og áferð, oftast er hún pönnusteikt, en stundum gufusoðin. Velja þarf léttara vín með gufusoðnum fiski og hentar létt Chablis vel, en með pönnusteiktri rauðsprettu er Sancerre eða annað Sauvignon Blanc við hæfi.



## Rækjur

*Riesling, þurrt eða hálsætt, Sauvignon Blanc, Chardonnay*

Með rækjum í súrsætri sósu eru ekki mörg vín sem virka betur en hálsætt, þýskt Riesling. Rækjur með tómamauksósu og basil biðja um grösugt Sauvignon Blanc. Með hvítlauksristuðum risarækjum er tilvalið að drekka Chardonnay sem hefur komist í nán kynni við eikartunnur. Sé rækjurétturinn sterkryddaður er öruggast að leita á náðir vína með dálftilli sætu.



## Saltfiskur

*Sauvignon Blanc, Riesling, Gruner Veltliner, létt rauðvín*

Saltfiskréttir, eins og bacalao með tómam, ólífum, lauk og ólífuolíu, eru vinsælir og raunar hægt að bera þá fram hvort sem er með hvítvíni eða rauðvíni. Hvítvínið þarf að hafa næga síru til að takast á við saltið og tómamata. Sauvignon Blanc hentar vel þegar tómamatar eru annars vegar og sama gildir um Riesling. Létt rauðvín frá Spáni eða Ítalíu henta einnig vel. Með soðnum saltfiski er þó betra að halda sig við ferskt hvítvín.



## Skötuselur

*Chardonnay, Riesling, kampavín*

Skötuselurinn er þéttur fiskur sem hægt er að elda á fjölbreyttan hátt. Þau vín sem ganga með humri ganga einnig með skötusel. Marínaraður, grillaður skötuselur þarf eikað Chardonnay, sé hann pönnusteiktur eða soðinn með grænmeti hentar hins vegar Riesling eða Sauvignon Blanc. Með skötusel sómir Pinot Noir sér einnig vel.



## Steinbítur eða hlýri

*Gruner Veltliner, Riesling, Chardonnay*

Eikað Chardonnay sómir sér vel með grilluðum steinbít og pönnusteiktur steinbítur með kapers fær góða samsvörum með Sauvignon Blanc eða Gruner Veltliner.



## Sushi og sashimi

*Muscadet, Riesling, Sauvignon Blanc og þurr freyðivín, hugrakkir ættu að prófa Fino sérrí eða jafnvel Sake*

Þegar framreiða á sushi og sashimi þarf ekki einungis að taka mið af því að fiskurinn er hrár, því hrísgrjónin hafa súrsætan keim og til viðbótar kemur svo japanska piparrótin Wasabi sem gefur heitt kryddbragð og loks bætist við sölt sojasósa og jafnvel súrsætt engifer. Þurr freyðivín virkar vel á móti saltinu í sojasósunni og kryddhitanum í Wasabi piparrótinni. Þurr Riesling og jafnvel Riesling með dálftilli sætu virkar einnig vel með engiferinu og svo hjálpar sætan við að takast á við kryddið í Wasabi.



## Tindabikkja

*Létt og fersk hvítvín, Chablis, Sauvignon Blanc*

Með pönnusteiktri tindabikkju og grænmeti fer vel á að velja Sauvignon Blanc en létt Chardonnay hentar einnig.





## Túnfiskur

*Riesling, Sauvignon Blanc, Pinot Grigio, eikað hvítvín eða létt, tannínlítill rauðvín*

**Túnfisk-carpaccio**, eða hrár túnfiskur, hefur milt bragð en er oft borinn fram með sítrónu og ólífuoloíu. Létt, óeikuð hvítvín hæfa vel, t.d. Pinot Grigio. Með túnfisktartar má gjarnan velja þurr Riesling eða Sauvignon Blanc.

Með **steiktum eða grilluðum túnfiski** á hvort tveggja vel við, rauðvín og hvítvín. Af hvítu mætti velja eikað Chardonnay hvort heldur frá gamla eða nýja heiminum. Rauð búrgundarvín eða mjúk ávaxtarík vín úr Merlot bjóða upp á gott samspil.

## SÍTRUS- OG SOJA- MARÍNERAÐUR TÚNFISKUR

sem forréttur

400 g túnfiskur  
4 dl sojasósa  
2 sítrónur  
1 msk. Wasabi-duft

**Aðferð:** *Skerið túnfiskinn ílangt, 4 cm hæð og breidd. Túnfiskurinn er léttbrúnaður á öllum hliðum, alls ekki um of. Sojasósu, Wasabi-dufti og safa úr tveimur sítrónum blandað saman og túnfiskurinn látinn marínerast í leginum í 4-5 klukkustundir. Túnfiskurinn er skorinn í þunnar sneiðar og raðað á disk.*



## KARRÍ-MAJONES

Karrí  
1 eggjarauða  
200 ml matarolíu  
Örlítið sérrí-edik  
Sjávarsalt  
Pípar  
Klettasalat

**Aðferð:** *Eggjarauðu, dálitlu salti og sérrí-ediki blandað saman og léttþeytt með píski. Olíu og karríi blandað saman og hellt varlega út í eggjarauðublönduna og pískað um leið.*

Majonesið er síðan haft með túnfiskinum eftir smekk. Einnig er gott að hafa með þessu klettasalat.

## OFNBAKAÐUR LAX

með beikon-kartöflusalati og sítrónusmjöri



1 meðalstórt laxflak, roð- og beinlaust  
Salt og pipar  
Ólífuoíla  
½ sítróna

**Aðferð:** Skerið laxinn í steikur, saltið og piprið eftir smekk. Hellið ólífuoílu og sítrónusafa yfir fiskinn og bakið í u.þ.b. 6 mínútur í 180°C heitum ofni.

## BEIKON-KARTÖFLUSALAT

3 stórar bökunarkartöflur  
1 pakki beikon  
½ blaðlaukur  
2 msk. kapers  
½ búnt dill

**Aðferð:** Skrælið kartöflur og skerið í teninga. Sjóðið í söltu vatni í

6 mínútur, sigtið og kælið. Skerið beikon í litla bita og steikið á pönnu þar til stökkt. Blaðlaukur og dill saxað og sett saman við kartöfluteningana ásamt beikoni og kapers. Blandið öllu saman og smakkið til með salti, pipar og ólífuoílu.

## SÍTRÓNUSMJÖR

1 dl sítrónusafi  
1 skalottlaukur  
100 g smjör  
Salt og pipar

**Aðferð:** Fínsaxið skalottlaukinn og mýkið í smjörinu í potti. Þeytið sítrónusafann saman við og smakkið til með salti og pipar.

## GRATÍNERAÐUR HUMAR

með mangó, melónu og piparrótarsósu



1 kg humar, skelflettur  
1 melóna, kantalópa  
2 mangó, vel þroskuð  
1 box kirsuberjatómatar  
½ rauðlaukur  
1 poki gratínostur

**Aðferð:** Humar léttsteiktur á pönnu og settur til hliðar. Mangó og melóna afhýdd og skorin í teninga, rauðlaukur skorinn í þunna strimla og tómatar í tvennt. Allt sett í eldfast mót, ostur yfir og gratínerað í ofni á grillstillingu.

## PIPARRÓTARSÓSA

1 dós sýrður rjómi, 10%  
1 hvítlauksgeiri  
½ piparrót  
1 límóna

**Aðferð:** Rifjið piparrót og hvítlauk út í sýrðan rjóma, kreistið safann úr límónu saman við og smakkið til með salti og pipar.

Tilvalið að bera fram með fersku salati og hrísgrjónum.

## SJÁVARSLAT

Romaine-salat  
Salatblöð  
1 drekaáväxtur  
1 mangó  
½ melóna  
300 g tígrisrækjur  
300 g hörpuskel  
Ferskt kóríander  
Ólífur  
Sjávarsalt  
Pípar

**Aðferð:** Salatið er skorið niður og skolað. Ávextir hreinsaðir og skornir í teninga. Tígrisrækjur og hörpuskel léttsteikt á pönnu. Kryddað með salti og pípar. Látið tígrisrækjuna og hörpuskelina standa til að kólna. Salatinu og ávöxtum blandað saman ásamt ólífum og fersku kóríander stráð yfir



### DRESSING

250 g sýrður rjómi  
2 msk. Tandoori-mauk  
Dálítill sítrónusafi

**Aðferð:** Hrærið saman sýrðum rjóma, Tandoori-mauki og sítrónusafa. Hellið dressingunni yfir salatið og raðið tígrisrækjum og hörpuskel ofan á.

## SMÁLÚÐU—SASHIMI

sem forréttur

400 g fersk smálúða  
10 g svört sesamfræ  
½ dl sesamolía  
1 dl ólífuolía  
20 g ferskt kóríander  
50 g ristaðar furuhnetur  
Sjávarsalt

**Aðferð:** Smálúðan er hreinsuð og skorin í þunnar sneiðar og raðað á disk. Ólífuolía, sesamolía og sesamfræ sett í pott og hitað þar til volgt, u.þ.b. 40°C. Ólían má alls ekki verða of heit því þá eldast smálúðan of mikið. Ólíunni er svo hellt yfir fiskinn. Ristuðum furuhnetum og kóríander stráð yfir ásamt dálitlu sjávarsalti.





Páll Sigurðsson vínráðgjafi er  
höfundur texta í þessum bæklingi.

---

*Í bæklingnum finnur þú góðar ábendingar  
um vín með fiski. Starfsfólk vínbúðanna  
er einnig reiðubúið að veita þér þjónustu  
og ráðgjöf um mat og vín.*

