

RUND UM DAS THEMA FISCH

# FISCH

INFORMATIONEN, WARENKUNDE UND KULINARISCHE ANREGUNGEN RUND UM DAS THEMA FISCH



Eine Broschüre des Fisch-Informationszentrums.

Fisch-Informationszentrum e. V.  
Große Elbstraße 133  
22767 Hamburg  
Tel.: 040/389 25 97  
Fax: 040/389 85 54  
E-Mail: [info@fischnfo.de](mailto:info@fischnfo.de)  
[www.fischnfo.de](http://www.fischnfo.de)

ISBN 978-39807879-7-0



Diese Broschüre wurde von der Europäischen Union aus dem Finanzinstrument für die Ausrichtung der Fischerei kofinanziert.

Gefördert durch



Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

FIZ – INFORMATIONEN, WARENKUNDE UND KULINARISCHE ANREGUNGEN



Eine Broschüre des Fisch-Informationszentrums.





## INHALT

### Fischerei – ein uraltes Handwerk

04 Historisches – die Entwicklung der See- und Binnenfischerei und der Teichwirtschaft von den Anfängen bis heute

08 Moderner Fischfang, Bestandserhaltung, Fangquoten, Fangmethoden

### Aquakulturen

14 Zucht für Verzehr und Besatz, Formen der Aquakultur, Garantien für Nachhaltigkeit, Perspektiven

### Wissen macht Spaß

21 Fischlexikon – internationale Bezeichnungen, Nährwertangaben und kulinarische Bedeutung

22 Fische

50 Krebstiere

54 Weichtiere

### Warenkunde

58 Frisch oder konserviert?

60 Konservierungsmethoden

66 Die wichtigsten Inhaltsstoffe

68 Verbraucherschutz – Gesundheitsaspekte, sicherer Genuss

72 Frische erkennen

### Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten

74 Fisch küchenfertig vorbereiten, filetieren und entgräten

76 Kulinarisches – kreativer Umgang mit Fisch in der Küche

78 Grillen, Dämpfen, Dünsten, Pochieren, Braten und Schmoren, Frittieren, Backen

90 Rezepte

## VOM REICHTUM UNSERER MEERE

### Genießen Sie unsere Meere und Seen!

Sie sind hervorragende Lieferanten von hochwertigem Eiweiß, bieten durch ihren Artenreichtum eine kaum zu übertreffende Vielfalt an Genüssen und sind prall gefüllt mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die Rede ist von Fischen und Meeresfrüchten, die wie kaum ein anderes Lebensmittel zurzeit in den kreativen Küchen der Welt auf einer wahren Erfolgswelle schwimmen. Völlig zu Recht. Denn Fisch zählt auch zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt. Leicht und bekömmlich entspricht Fisch genau den Anforderungen an gesunde Ernährung, die in unsere moderne Lebenswelt passt.

Vor allem aber überzeugen Fische und Meeresfrüchte durch ihre Vielfalt an Geschmack und Zubereitungsmöglichkeiten. Einfach gegrillt oder gebraten, raffiniert roh zubereitet als Sushi oder überraschend kombiniert in der kreativen Stilmix-Küche, in der neben klassischen Zubereitungsarten asiatische Zutaten auf mediterrane Gewürze treffen und so echte Geschmackserlebnisse schaffen. Die Tafel Neptuns ist wirklich reich gedeckt und bietet jedem die passende Gaumenfreude. Wir möchten Sie neugierig machen, Sie auf den Geschmack bringen und Ihre Lust aufs Ausprobieren neuer Genüsse anregen. Dazu finden Sie in dieser Broschüre jede Menge spannende Informationen, Warenkunde und kulinarische Anregungen rund ums Thema Fisch. Denn neben dem Gesundheitsaspekt sind Fische und Meeresfrüchte vor allem eines: lecker!

Ihr  
Fisch-Informationszentrum e. V.





**Ein uraltes Handwerk**  
 Frühgeschichtliche Funde von Fanggeräten und Angelhaken beweisen, dass sich schon unsere Vorfahren in der Steinzeit von Fischen aus Flüssen, Seen und Meeren ernährten. Zu den ältesten Fundstücken, die dies belegen, gehören Angelhaken, die sich auf ca. 8.000 v. Chr. zurückdatieren lassen. Nun sind Angelhaken bereits recht hoch entwickelte Werkzeuge, sodass sich vermuten lässt, dass die Menschen schon sehr viel früher Fisch gejagt haben. Mit Speeren, mit der Hand und – wie heute noch üblich – mit Sperren. Dazu werden in Überschwemmungsgebieten Steinwälle aufgebaut, die den Fischen bei ablaufender Flut den Weg zurück in das ursprüngliche Flussbett versperren. Gegen Ende des Hochwassers können die Fische dann einfach aus dem flachen Wasser „aufgesammelt“ werden. Bis etwa 4.000 v. Chr. waren dann nachweislich alle Fanggeräte wie Fischreusen, Zug- und Wurfnetze, Stellnetze, Bogen, Speere und Angeln vorhanden. Diese Fanggeräte werden bis heute eingesetzt – allerdings in weiterentwickelter Form und, entsprechend unserer hochtechnologisierten Welt, deutlich effektiver.



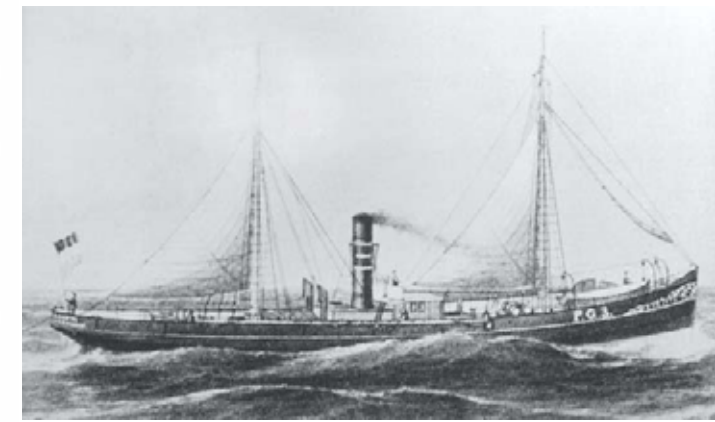
## DER MENSCH UND DAS MEER – LIEBESBEZIEHUNG ZUM URSPRUNG UNSERES LEBENS

### Die Anfänge der deutschen Hochseefischerei

7. Februar 1885: Unter dem Jubel der staunenden Menge läuft in Bremerhaven die „Sagitta“ in die Nordsee aus – der erste Fischdampfer Deutschlands. Die Geburtsstunde der deutschen Hochseefischerei fällt auf diesen Tag. Mit seinem mutigen Projekt brachte der Kaufmann Friedrich Busse die moderne Hochseefischerei in Fahrt. Vorausschauende Reeder und Kaufleute, aber auch der Staat erkannten schnell, welche wirtschaftlichen Potenziale eine eigene Fischdampferflotte bieten würde.

Bereits 1913 fuhren 254 seetüchtige Dampfschiffe unter deutscher Flagge. Mit zunehmender Größe und Reichweite konnte immer mehr Fisch gefangen und in die Häfen gebracht werden.

In Hamburg, Kiel, Bremerhaven, Cuxhaven, Rostock und Sassnitz wurden große Fischereihäfen mit Auktionshallen, Verarbeitungs- und Großhandelsbetrieben gegründet – ein völlig neuer und sehr profitabler Wirtschaftszweig entstand. Heute spielt Deutschland im Fischfang eine nicht mehr so bedeutende Rolle. Als Importeur und Verarbeiter von Fisch belegen wir allerdings innerhalb Europas einen der ersten Plätze!



Die Sagitta, der erste deutsche Fischdampfer.



Mit der Augsburg ging das Zeitalter des Seitenfängers zu Ende.



Die Heinrich Meins, der erste deutsche Heckfänger.



Ein modernes Fangschiff für den internationalen Einsatz: die Bremen.

Auch in der heutigen, stark technologisierten Welt wird in vielen Gegenden noch auf traditionelle Weise gefischt: in kleinen Fischerbooten, mit Wurfnetzen, die vom Ufer oder vom seichten Wasser aus stehend ausgeworfen werden, mit Speer und Angel. Diese Methoden dienen hauptsächlich der Sicherung des eigenen Lebensunterhaltes, mit dem hochmodernen Wirtschaftszweig der Hochseefischerei sind sie nicht vergleichbar.





**Die Binnenfischerei**  
 Im Vergleich zur Hochseefischerei spielt die Binnenfischerei in Deutschland nur eine kleinere Rolle. Die Binnenberufsfischerei ging bereits Anfang des 20. Jahrhunderts stark zurück – ein Trend, der sich bis heute fortsetzt. Gründe dafür sind z. B. die Umgestaltung vieler Fließgewässer zu Schifffahrtswegen oder Stauhaltungen für die Energiegewinnung. Am ertragreichsten sind die mitteldeutschen Flüsse und Seen, wie z. B. die Havel mit ihren „seenartigen Erweiterungen“ und einem Ertrag von ca. 50 bis 80 kg Fisch pro Hektar. Aus den deutschen Seen und Flüssen werden viele Süßwasserfischarten geliefert, wie z. B. Barsche, Zander, Aal und Hecht. Die deutsche Aquakultur produziert in erster Linie Forellen und Karpfen.

## FISCHEN MIT VERSTAND UND VERANTWORTUNG

Heute werden pro Jahr rund 140 Millionen Tonnen Fisch gefangen. Der weitaus größte Teil stammt aus dem Meer, ein Drittel aus Binnenfischerei und Aquakulturen. Die größten Fischereinationen liegen rund um den Pazifik – allein China nimmt mit seinem hohen Aquakulturanteil 33 % der Weltproduktion ein. Deutschland dagegen schöpft mit rund 280 Tausend Tonnen seine Fangquote nicht aus. 85 % des bei uns verzehrten Seefisches werden importiert. An erster Stelle beim Fischkonsum liegt der Alaska-Seelachs, gefolgt von Hering, Lachs und Thunfisch. In den letzten Jahren konnten immer mehr Fischliebhaber in Deutschland gewonnen werden – Tendenz weiter steigend! In den vergangenen Jahren zeichneten sich aber auch ein Wandel und ein Umdenken in Sachen Fischerei ab. Vor allem der verantwortungsbewusste Umgang mit den Fischbeständen ist ein besonderes Anliegen der deutschen Fischwirtschaft. Sie unterstützt daher nachdrücklich die Form einer bestandserhaltenden Fischerei. Denn nur die Sicherung der weltweiten Fischbestände garantiert die Lebensfähigkeit der gesamten Fischwirtschaft.



**Bestandserhaltung**  
 Der Reichtum der Meere ist nicht unbegrenzt – das haben mittlerweile wohl alle erkannt. Zum internationalen Schutz der Meere und ihrer Bewohner sind deshalb eine Reihe komplexer Programme entwickelt worden. Kernpunkt ist die bestandserhaltende Fischerei. Sie soll dafür sorgen, dass jede Fischart für genügend Nachwuchs sorgen kann, um die Bestände aufzufüllen und zu erhalten. Ein wichtiges Anliegen ist auch die Reduzierung von ungewollt gefangenen Fischen (Beifang). Die Europäische Union tritt außerdem für eine drastische Fangreduzierung ein, fordert den Abbau der in einigen Mitgliedsstaaten viel zu großen Fischereiflotten und setzt sich für bessere Kontrollen und härtere Strafen bei Verstößen ein.





# AN DER LANGEN LEINE

Mit der Langleine gefangene Fische bieten für Gourmets weltweit eine hervorragende Qualität, ebenso wie mit Schlepp- und Handangeln gefangene Tiere. Die Fische sind nahezu unversehrt.

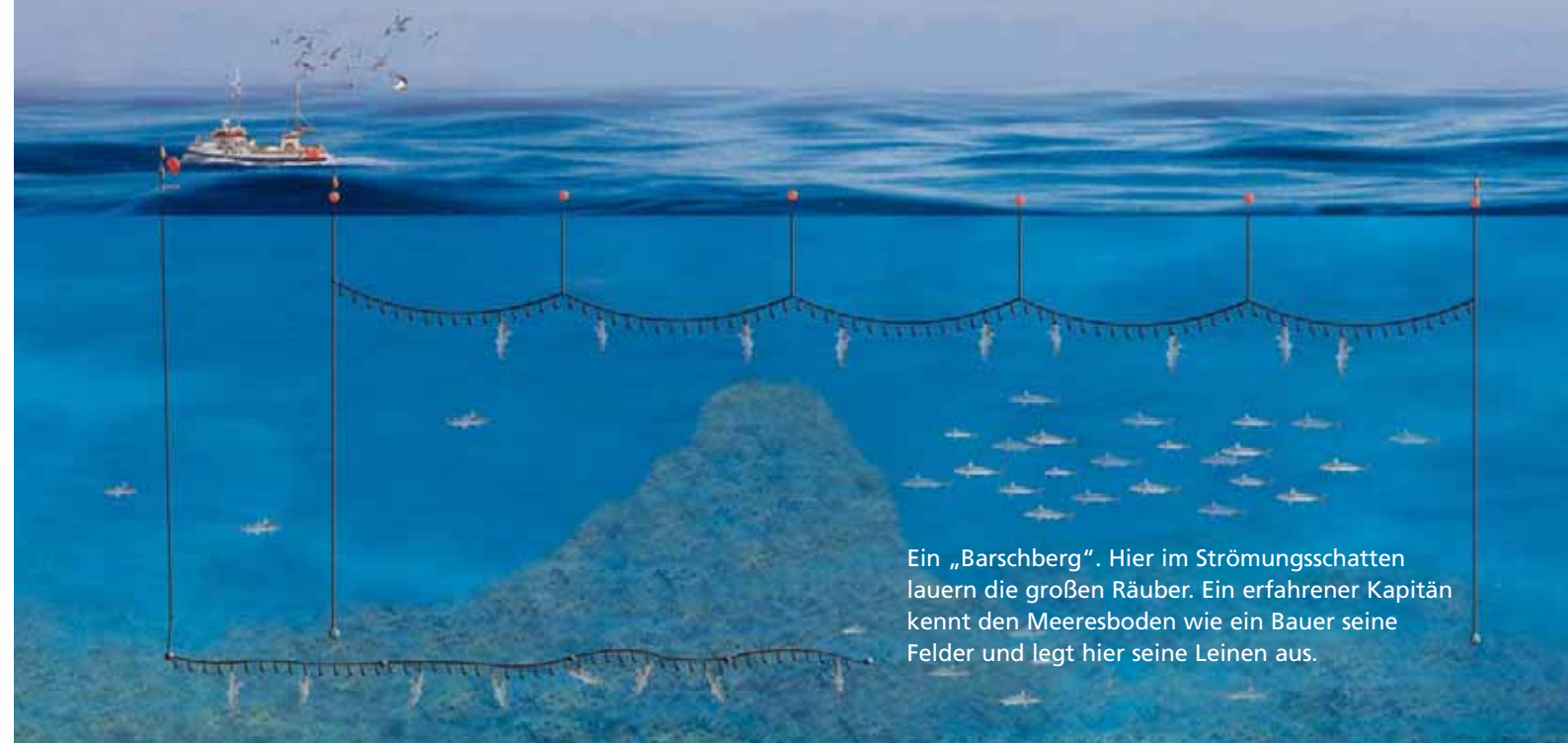
Ein Schellfisch an der Langleine im isländischen Breidar Fjord.

# DIE LANGLEINENFISCHEREI BRINGT HOCHWERTIGE QUALITÄTEN

Bei der Lang- und Grundleinenfischerei wird von einem Boot aus eine Hauptleine mit behakten und beköderten Seitenleinen ausgelegt. Ein ausgeklügeltes System von Schwimmern und Gewichten hält die Langleine dann bogenförmig in der gewünschten Fangtiefe. Die Langleinenfischerei liefert eine gute Qualität, da die Tiere relativ unversehrt gefangen und nicht in großen Netzen zusammengedrückt werden. Auch ungewollter Beifang fällt kaum an. Zumeist werden Langleinen von kleinen Booten eingesetzt. Allerdings gibt es auch schwarze Schafe. Sogenannte Piratenfischer werfen Langleinen mit bedenklichen Ausmaßen aus. Eine einzige Piratenangleine kann bis zu 100 Kilometer lang sein. Wenn mehrere Hundert Schiffe täglich mehrere Tausend Kilometer Leine mit Millionen von Ködern auslegen, überlastet das natürlich die Kapazität der Meere. Das Einhalten von Fangquoten ist absolut notwendig, um die Gefährdung der Fischbestände zu unterbinden.



Ein Loup de mer, mit der Langleine handgeangelt. So ein Fisch ist mit das Beste, was das Meer zu bieten hat.



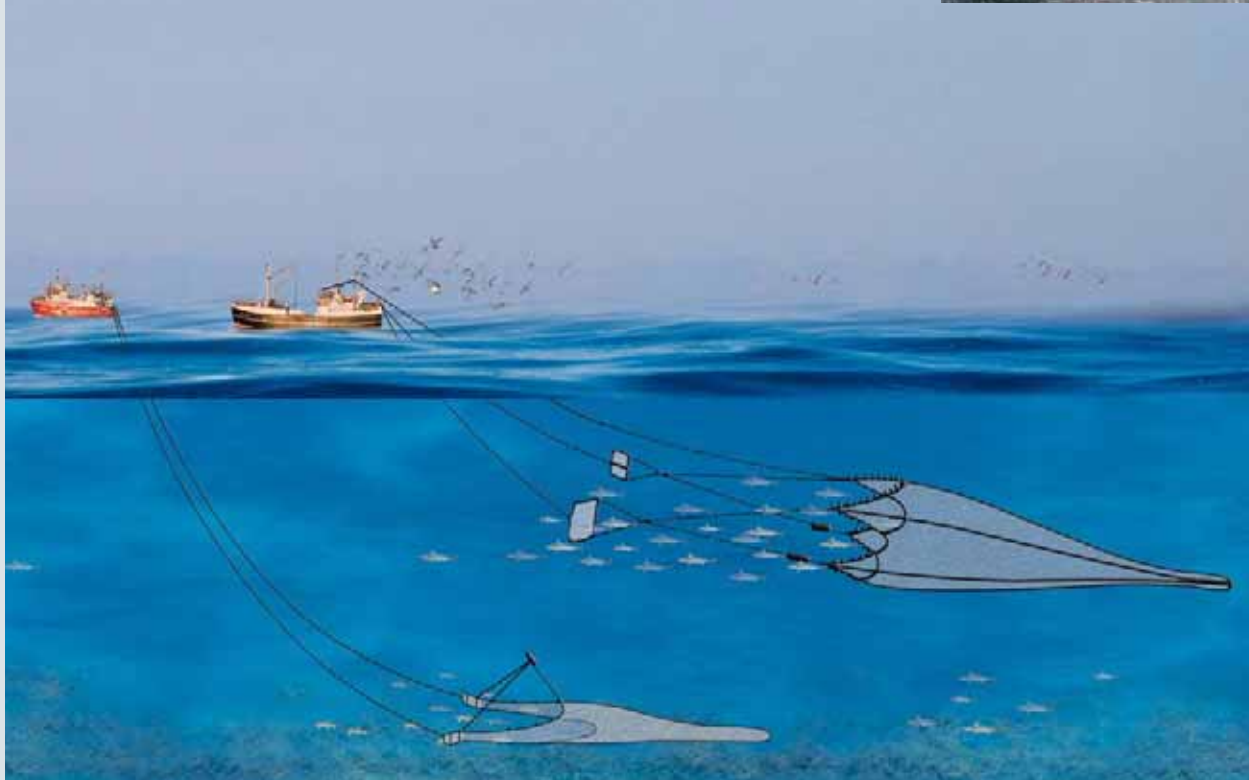
Ein „Barschberg“. Hier im Strömungsschatten lauern die großen Räuber. Ein erfahrener Kapitän kennt den Meeresboden wie ein Bauer seine Felder und legt hier seine Leinen aus.



**Fangquoten**

Um den Fischbestand dauerhaft zu erhalten und zu sichern, wurden nationale und internationale Abkommen geschlossen. Die Europäische Union (EU) legt die Fangquoten auf Grundlage von wissenschaftlichen Daten nach dem Maximum-Sustainable-Yield-(MSY-) Konzept fest. Dieses Konzept bedeutet, dass der höchstmögliche nachhaltige Dauerertrag gewährleistet wird. Die EU regelt, welche Fangmengen maximal in welcher Meeresregion zu welcher Zeit zulässig sind. Aber auch die Größe und Maschenweite von Netzen, die Mindestgröße der Fische und die Maximalanteile von Beifang werden vorgeschrieben und streng kontrolliert. Daneben gibt es für internationale Gewässer entsprechende Übereinkommen, so z. B. ICCAT (Übereinkommen über die Fischerei auf Thunfisch), NAFO (Übereinkommen über die Fischerei im Nordwestatlantik), NEAFC (Übereinkommen über die Fischerei im Nordostatlantik). Daneben gibt es noch viele weitere internationale Übereinkommen für andere Meeresgebiete. Diese Vereinbarungen werden von den beteiligten Staaten durchgesetzt, mit dem Ziel, eine bestandserhaltende Fischerei zu gewährleisten.

Schleppnetze werden von sogenannten Trawlern gezogen. Man unterscheidet zwei Typen von Schleppnetzen: das pelagische oder Schwimmschleppnetz für Fische, die sich in Freiwasser aufhalten, und das Grundschleppnetz. Mit dem pelagischen Schleppnetz werden Schwarmfische wie Heringe, Sardinen, Sprotten oder Makrelen gefangen. Die Grundschleppnetze werden zum Fang von Fischen eingesetzt, die am Meeresboden leben. Dazu gehören vor allem Plattfische wie Scholle, Seezunge, Limande oder Butt, aber auch Kabeljau und Seelachs. Die Qualität von Fischen aus dem Schleppnetzfang ist von der Größe der Schiffe abhängig. Kleine Boote schleppen mit kleinen Netzen und nicht so lange wie große Trawler, sind nur einen Tag auf See und liefern Tagesfänge ab, während andere Schiffe Tage oder sogar Wochen auf See bleiben können. Moderne Hochseetrawler können heute bis in Tiefen von 900 Metern fischen. Die Maschenweite der Netze ist dabei auf die Größe der zu fangenden Fische abgestimmt. Hochseefroster können die Fänge sofort nach dem Fang an Bord verarbeiten. Sie sind mit Kühl- und Frostanlagen ausgerüstet und können mehrere Wochen oder sogar Monate auf See bleiben, bis alle Lagerräume gefüllt sind. Der Fang wird sofort maschinell ausgenommen, filetiert und tiefgefroren. Die Fischreste werden in aller Regel noch an Bord zu Fischmehl und Fischöl verarbeitet.

**IM SCHLEPPTAU**



## STELLNETZ- UND TREIBNETZFISCHEREI

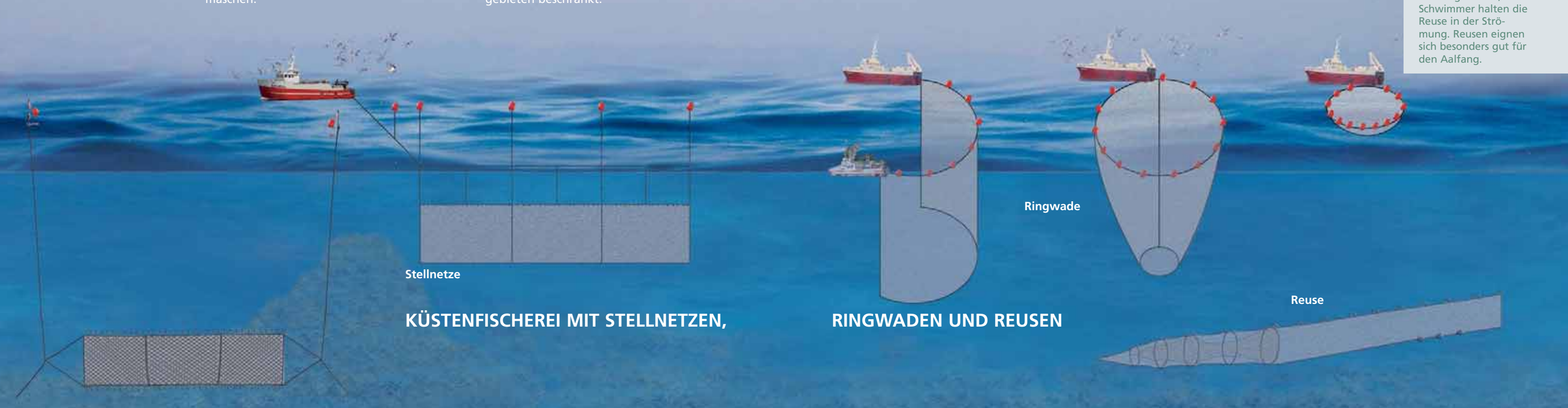
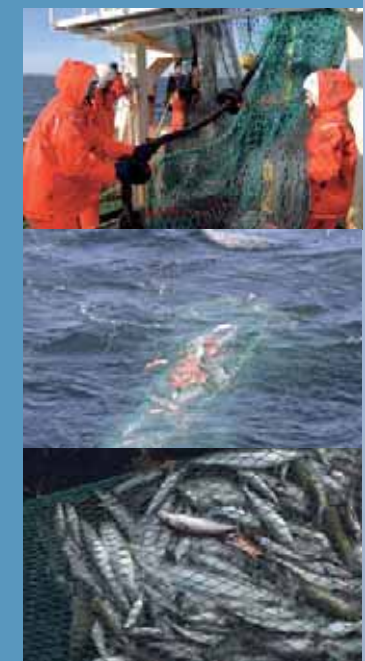
Die Fischerei mit Stellnetzen ist eine passive Methode, Fische zu fangen. Dazu werden Netze aus dünnem Garn aneinandergesetzt, die dann ein sogenanntes Fleet bilden. Die Fleete können eine Länge von mehreren Hundert Metern bis hin zu 1 bis 2 Kilometern haben. Jedes Netz ist mit Schwimmern oder einer Schwimmleine sowie einer Bleileine versehen, durch die das Netz in einer möglichst aufgespannten, senkrechten Position gehalten wird. Die Standzeit der Netze im Wasser beträgt für den Grundfischfang bis zu 2 Tage, bei der nächtlichen Heringsfischerei liegt diese Zeitspanne bei nur ca. 6 bis 8 Stunden. Die Fangwirkung der Stellnetze beruht hauptsächlich auf der schlechten Sichtbarkeit der sehr dünnen, meist eingefärbten Netzmaschen.

Ein Fangerfolg ist nur dann gegeben, wenn der Fisch die passende Größe zur gegebenen Netzmasche aufweist; das bedeutet, Stellnetze wirken sehr selektiv, indem sie kleinere Fische unverletzt durch die Maschen entkommen lassen. Die Stellnetzfisherei ist deshalb gegenüber der Schleppnetzfisherei bestandsschonender. Leider gibt es auch bei der Ausübung dieser Fangmethode Auswüchse, die nicht erwünscht sind. Riesige durch die Wasserströmung bewegte Treibnetze, die bis zu 60 Kilometer lang und bis zu 200 Meter tief im Wasser stehen können, fangen nahezu alle Fischarten, die sich hierin verwickeln. Treibnetze sind ab 2008 in der Ostsee total verboten; der Gebrauch dieser Netze ist auch in vielen anderen Fanggebieten beschränkt.

## RINGWADENFISCHEREI

Diese Technik wird für den Fang frei im Meer schwimmender Schwarmfische wie Sardellen, Sardinen, Makrelen, Heringe und Thunfische eingesetzt. Von einem Beiboot aus wird ringförmig ein bis zu 2 Kilometer langes, 200 Meter tiefes Netz ausgelegt, das an einer Seite durch Schwimmer an der Oberfläche gehalten wird. Dann fährt das Beiboot wieder auf das Mutterschiff zu – ist der Kreis geschlossen, wird die Unterkante des Netzes mit einer Leine zusammengezogen. Die Fische sind nun in einem riesigen Beutel gefangen. Beim Einholen des Netzes wird dieses immer kleiner, die Fische werden schließlich so eng am Boot zusammengedrängt, dass man sie einfach an Bord pumpen oder mit Keschern und Körben einholen kann.

**Reusen – bewährte Technik**  
 Seit Jahrhunderten bewähren sich Reusen im Fischfang. Mehrere Ringe, die sich nach hinten hin verjüngen, werden von außen von einem Netz oder Geflecht umspannt. Rückschwimmsperren im Inneren bilden mehrere Kammern. Durch die Rückschwimmsperren können die Fische, sind sie einmal in die Reuse geraten, nicht mehr zurück. Reusen sind passive Fanggeräte und als solche weniger energiebedürftig. Sie werden in Ufernähe ausgelegt und mit Leinen gesichert, Schwimmer halten die Reuse in der Strömung. Reusen eignen sich besonders gut für den Aalfang.



KÜSTENFISCHEREI MIT STELLNETZEN,

RINGWADEN UND REUSEN

Stellnetze

Ringwade

Reuse



## VOM KLOSTERTEICH ZUR WACHSTUMSBRANCHE

Neben dem Fischfang gibt es eine weitere, zunehmend bedeutender werdende Art der Fischgewinnung: die gezielte Zucht und Haltung unter kontrollierten Bedingungen. Seine Ursprünge hat dieser Wirtschaftszweig im alten China, wo bereits vor mehr als 2.000 Jahren nachweislich Fischzucht betrieben wurde. Der chinesische Geschäftsmann Fan Li, der mit der Karpfenzucht ein Vermögen verdient hatte, brachte bereits 475 v. Chr. das erste „Lehrbuch der Aquakultur“ heraus. In Deutschland und Europa gelten die Mönche des Mittelalters als Wegbereiter der modernen Teichwirtschaft. Frischer Fisch war schon damals eine heiß begehrte Delikatesse, in deren Genuss allerdings meist nur der kam, der in Küstennähe lebte. Die schnelle Verderblichkeit machte den Transport damals nahezu unmöglich. Also kamen die findigen Klosterbrüder auf die Idee, eigene Anlagen für die Haltung von Karpfen zu bauen, und sicherten sich so ihre bevorzugte Fastenspeise. Heute werden in Deutschland neben Karpfen vor allem Forellen in der sogenannten Teichwirtschaft gezüchtet.

Nicht nur die deutsche Teichwirtschaft kann große Erfolge verbuchen. Im internationalen Vergleich schwimmen vor allem zwei Trendfische auf der aktuellen Erfolgswelle: der Pangasius aus Vietnam und der Tilapia, der in Afrika, Südamerika und Asien gezüchtet wird. Die angebotenen Fische stammen nahezu ausschließlich aus Aquakulturen.



See oder Teich, wo ist da schon der Unterschied? Es gibt ihn, und er ist erheblich. Im Gegensatz zu einem See ist ein Teich immer eine künstlich angelegte Produktionsfläche. Mit Ablaufkanälen und einem „Mönch“, einem Abfluss zum Ablassen des Teichwassers. Jeder Teich ist ganz klar einem Besitzer zugeordnet, der den Teich bewirtschaftet und den Bestand hegt und pflegt.





## AQUAKULTUREN – DIE ZUKUNFT DER SICHERUNG DES FISCHANGEBOTS

Weltweit stagnieren die Erträge der Fangflotten. Die Fischerei kommt an die Grenze ihrer Kapazität. Dies liegt nicht nur an der „Überfischung“, sondern vor allem an der intensiven Nutzung der Meere durch den Menschen. Auch wichtige Brut- und Rückzugsregionen gehen den Meeresbewohnern zunehmend verloren. Das Hauptproblem ist die Veränderung des Planktons, bedingt durch Umwelteinflüsse und Klimawandel. Wenn die geschlüpften Fischlarven nicht „ihr“ Futter – das Plankton – finden, sterben sie ab. Grundsätzlich würde die Zahl der gelegten Eier absolut ausreichen, um die Bestände zu sichern. Ein Kabeljauweibchen z. B. bringt es immerhin auf 1,5 Millionen Stück pro Jahr. Parallel zu sinkenden Fangzahlen steigt weltweit der Verbrauch an Fisch und Meeresfrüchten. Hier kommt nun die Aquakultur zum Zuge. Führende Experten in aller Welt prognostizieren, dass in den kommenden Jahren ca. 40 % der Eiweißnahrung und rund die Hälfte der gesamten Fischfangmenge aus den Aquakulturen kommen werden. Derzeit liegt die Menge der Fischproduktion aus Aquakulturen weltweit bei ca. 50 Millionen Tonnen – das entspricht rund einem Drittel der Weltfischproduktion. Schätzungen gehen davon aus, dass es bis 2030 sogar mehr als 50 % sein könnten. Mit Wachstumsraten von rund 10 % jährlich gilt die Fischproduktion in Aquakulturen als der am schnellsten wachsende Bereich der Lebensmittelerzeugung.



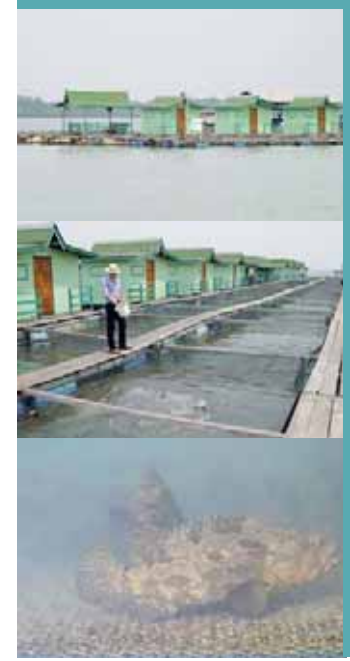
Unter Aquakultur versteht man die kontrollierte Aufzucht von im Wasser lebenden Organismen – also nicht nur von Fisch, sondern auch von Muscheln, Krebs- tieren und Pflanzen, vor allem Algen. Aquakulturen im Süßwasserbereich blicken auf eine jahrtausendealte Tradition zurück. Relativ jung ist dagegen die salzige Variante der Aquakultur, die auch Marikultur genannt wird.

Klimaveränderungen, Umweltverschmutzung und die dringend nötige Bestandserhaltung vieler Meerestiere machen die Aquakulturen immer wichtiger. So wurde auch der Begriff der „Blauen Revolution“ geprägt. Hierbei wird auch in der Entwicklungshilfe versucht, Bauern vor allem im asiatischen Raum durch die Förderung der Aquakulturen eine neue Existenzgrundlage zu schaffen.



## FARMEN IM MEER – AQUAKULTUREN WELTWEIT

Ebenso wie die Teichwirtschaft hat auch die Aquakultur im Meer – also die kontrollierte Aufzucht von Meerestieren und -pflanzen – ihren Ursprung in Asien. Schon 1000 v. Chr. kultivierten Japaner und Griechen Austern an ihren Küsten. Der Großteil der deutschen Aquakultur im Meer wird mit Miesmuscheln bestritten. Neben Muscheln, Krebsen und Weichtieren werden mittlerweile aber auch mehr als einige Dutzend Fischarten in Meeresaquakulturen gezüchtet. In Europa sind Aquakulturen vor allem in Norwegen, Schottland, Irland und auf den Färöer-Inseln zu finden. Dort wird an erster Stelle der Atlantische Lachs gezüchtet, der als wichtigstes europäisches Aquakulturprodukt gilt. Mit ihm begann in den 1980er Jahren der Siegeszug der Aquakultur. Weitere wichtige Farmfische sind der Wolfsbarsch und die Meerbrasse, aber auch Kabeljau, Steinbutt und Weißer Heilbutt gewinnen an Bedeutung. Die Fische werden meist in Netzgehegen in geschützten Buchten vor der Küste gehalten. Netzgehege haben den Vorteil, dass sie ständig von frischem Wasser durchspült werden. Während der Wachstumsphase werden die Fische ständig kontrolliert und mehrmals nach Größen sortiert. Sind die Fische schlachtreif, werden sie aus den Netzgehegen abgefischt. Außer in diesen Netzanlagen werden Fische und Meeresfrüchte in geschlossenen Kreislaufanlagen, Durchlaufanlagen und in der Teichwirtschaft in Aquakultursystemen gezüchtet.



Für die Aufzucht von Garnelen wird Brackwasser bevorzugt. Vor allem in Asien und in Teilen Lateinamerikas werden in den letzten Jahren verstärkt Garnelen gezüchtet.





## WILDFANG ODER ZUCHTEXEMPLAR –

### NICHT NUR EINE FRAGE DER PHILOSOPHIE?

Wild gefangen oder aus der Aquakultur gewonnen – bei der Frage nach der geschmacklichen Qualität steht für die meisten Genießer klar fest:

„Wild gefangene Tiere schmecken besser. Sie bewegen sich mehr und entwickeln dadurch mehr festes Muskelfleisch. Außerdem sind sie halt einfach in natürlicher Umgebung aufgewachsen, und das ist per se besser.“

Daran ist sicherlich viel Wahres, aber man darf nicht vergessen, dass sich die Aquakultur in einem hohen Tempo weiterentwickelt und geschmackliche Unterschiede selbst von Experten kaum noch festzustellen sind. In der Aquakultur wird auf die Aufzucht von z. B. Fischen gezielt Einfluss genommen. In einzelnen Systemen ist der Einfluss des Menschen geringer (z. B. bei offenen Kulturen wie Fischteichen oder Netzgehegen), in anderen, technisierten Systemen (z. B. Kreislaufanlagen) werden die Haltungsbedingungen (Temperatur, Wasserqualität, Lichtzyklus, Futter) gezielt an die Biologie und das Verhalten der ausgewählten Art angepasst.

„Was passiert eigentlich mit Fischen, die krank werden?“

Optimale Lebensbedingungen sind eine der Grundvoraussetzungen für erfolgreiche Aquakultur. In offenen Systemen können Krankheitserreger z. B. von außen zu den Fischen gelangen. Während Krankheiten früher erst nach ihrem Ausbruch bekämpft werden konnten, ist heute durch den vorbeugenden Schutz einer Impfung eine Stärkung des Immunsystems der Tiere

möglich. Durch eine einzige Impfung im Jugendalter können beispielsweise Lachse vorbeugend vor Krankheiten geschützt werden. Ein Fortschritt, der in den letzten Jahren die Menge der verabreichten Antibiotika gegen null tendieren ließ.

„Und was ist mit dem Vorwurf der Massentierhaltung?“

Auch der ist heute so nicht mehr zutreffend. Maximal 25 kg Lachs sind pro Kubikmeter Wasser – z. B. in der norwegischen Aquakultur – zulässig. Das entspricht einem Wert von 2,5 % Fisch und 97,5 % Wasser innerhalb eines Geheges. Viel geringer sollte die Fischdichte in den Netzgehegen auch nicht sein, denn der Lachs braucht eine gewisse Nähe zu seinen Artgenossen.

Auch in Sachen Futterqualität hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen wird fortlaufend geprüft, wie weit der Einsatz von Fischmehl und Fischölen im Futter etwa von Lachsen durch pflanzliche Komponenten ersetzt werden kann. Wichtig ist, dass das Futter auf den jeweiligen Bedarf der Fische in den verschiedenen Lebensphasen abgestimmt ist und die enthaltenen Vitamine und Pigmente die lebenswichtigen Funktionen des Stoffwechsels, Wachstum und Entwicklung der Tiere fördern.

#### Perspektiven der Aquakultur

Die Fischzucht in Aquakulturen stellt eine erhebliche Entlastung der Wildfänge dar. Aber sie bedeutet noch viel mehr:

Aquakulturen können planbare und kontinuierliche Erträge von frischem Fisch und Meeresfrüchten für die wachsende Weltbevölkerung sichern. Und neben Konsumfischen können sie auch Fische für den Besatz liefern, also Tiere, die mit Erreichen der Laichfähigkeit in ihre natürliche Umgebung entlassen werden, um dort die Bestände zu sichern. Dieses Auswildern ist in der Binnenfischerei längst gang und gäbe.

In der Salzwasser-Aquakultur steht es noch am Anfang, wird aber nach Expertenmeinung kontinuierlich ausgebaut werden.





## ZUSÄTZLICHE GARANTIE FÜR NACHHALTIGKEIT IN FISCHEREI UND AQUAKULTUR

Zum weltweiten Schutz der Meere sind bereits viele umfassende Fischerei-Management-Programme entwickelt worden. Neue Maßstäbe setzte die Welternährungsorganisation mit ihrem 1995 verabschiedeten Verhaltenskodex, dem Code of Conduct for Responsible Fisheries. Er enthält über 200 Grundsätze für eine nachhaltige, verantwortungsvolle Fischwirtschaft, einschließlich Aquakultur und Fischhandel. Darin geht es unter anderem um eine umweltschonende Nutzung der Meeresressourcen, den Einsatz ökologisch vertretbarer Fang- und Zuchtmethoden sowie die Sicherung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit. Alle Staaten sind dazu aufgefordert, an der Erfüllung dieses Kodex mitzuwirken. Deutschland geht mit gutem Beispiel voran. In einer bisher einzigartigen Initiative verabschiedete der Bundesmarktverband der Fischwirtschaft e. V. 1996 ein Programm, das sich direkt an den Fischhandel und die Fischindustrie wendete: Sie sollen ihre Lieferanten vertraglich dazu verpflichten, keine vom Aussterben bedrohten Fischarten, Krebs- und Weichtiere anzubieten. Die gelieferte Ware darf nur aus kontrollierten Seegebieten und Fängen stammen, bei denen alle gesetzlichen Bestimmungen eingehalten worden sind. Auf diese Weise sollen alle in Deutschland bezogenen Fischrohwaren entsprechend diesen Grundsätzen eingekauft werden. Außerdem bietet die Initiative Verbraucherinformation über Fanggebiete und eine Telefonnummer des Herstellers, unter der sich interessierte Verbraucher über Fangmethoden informieren können.

### Zertifizierte Fischbestände

Mit dem blauen Umweltsiegel des Rates zu Bewahrung der Meere, MSC (Marine Stewardship Council), wurde 1997 ein weiterer Schritt gemacht. Die Hersteller von Fischprodukten, die mit diesem Siegel gekennzeichnet sind, garantieren, dass der verwendete Fisch nachweislich aus einer nachhaltig geführten, überprüften Fischerei stammt. Die gemeinnützige Organisation MSC, die für die Vergabe des Zeichens zuständig ist, kontrolliert darüber hinaus die Verwendung des

Siegels auf allen Stufen der Vermarktung. Die Fischwirtschaft entspricht somit der steigenden Nachfrage der Verbraucher, zusätzliche Informationen über den bestandserhaltenden Fang beim Einkauf zu erhalten.

### Zertifizierte Aquakulturen

Ein wachsender Trend zu Lebensmitteln aus ökologischer/biologischer Erzeugung macht auch vor Fisch und Meeresfrüchten nicht Halt. Bio-Fisch ist das Schlagwort! Aber was ist nun Bio-Fisch? Bereits seit 1993 ist es gesetzlich erlaubt, dass ökologisch ausgerichtete Interessengruppen ihre eigenen Richtlinien erstellen und für die Einhaltung der speziellen Normen bei der Aufzucht und Produktion von Fischen und Meeresfrüchten in Aquakulturen ein Zertifikat vergeben. Ein solcher ökologischer Verband ist z. B. Naturland, der mit seinem Siegel Fische und Garnelen aus besonders geprüften Aquakulturen kennzeichnen darf. Ab dem 1. Januar 2009 wird es in den Ländern der Europäischen Union zudem rechtlich möglich sein, Fisch und Meeresfrüchte aus Aquakultur als ökologisch/biologisch erzeugtes Lebensmittel zu bezeichnen, wenn die bei der Erzeugung und Vermarktung gesetzlich vorgeschriebenen Regeln der Europäischen Union (EG-Verordnung Nr. 834/2007 über die ökologische/biologische Produktion und Kennzeichnung) eingehalten werden.

### Perspektiven

Noch steht die Zertifizierung von Fischen, Krebs- und Weichtieren erst am Anfang. Daher ist beim Einkauf zu beachten, dass Fische und Meeresfrüchte, die im Rahmen der Gemeinsamen Fischereipolitik der Europäischen Union gefangen und vermarktet werden, grundsätzlich auch ohne zusätzliches Zertifikat als nachhaltig befischte Fische anzusehen sind. Die für die Kontrolle des Fangs und der Vermarktung zuständigen europäischen und nationalen Behörden arbeiten dabei Hand in Hand, damit diese Grundsätze der nachhaltigen Bewirtschaftung ihre Wirkung nicht verfehlen.



### Die 3 Prinzipien des MSC-Standards:

#### 1. Fisch für immer bewahren

Die Fischerei darf nicht zur Überfischung oder Erschöpfung der befischten Bestände führen.

#### 2. Auswirkungen auf das marine Ökosystem minimieren

Der Fischereibetrieb muss dafür sorgen, dass das Ökosystem Meer in seiner Zusammensetzung, Produktivität, Funktionsfähigkeit und Artenvielfalt erhalten bleibt.

#### 3. Effektives Management betreiben

Die Fischerei erfüllt alle Vorschriften und kann auf veränderte Rahmenbedingungen angemessen und schnell reagieren, um so die nachhaltige Nutzung der Ressource Fisch zu gewährleisten. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.msc.org](http://www.msc.org)

## WISSEN MACHT SPASS

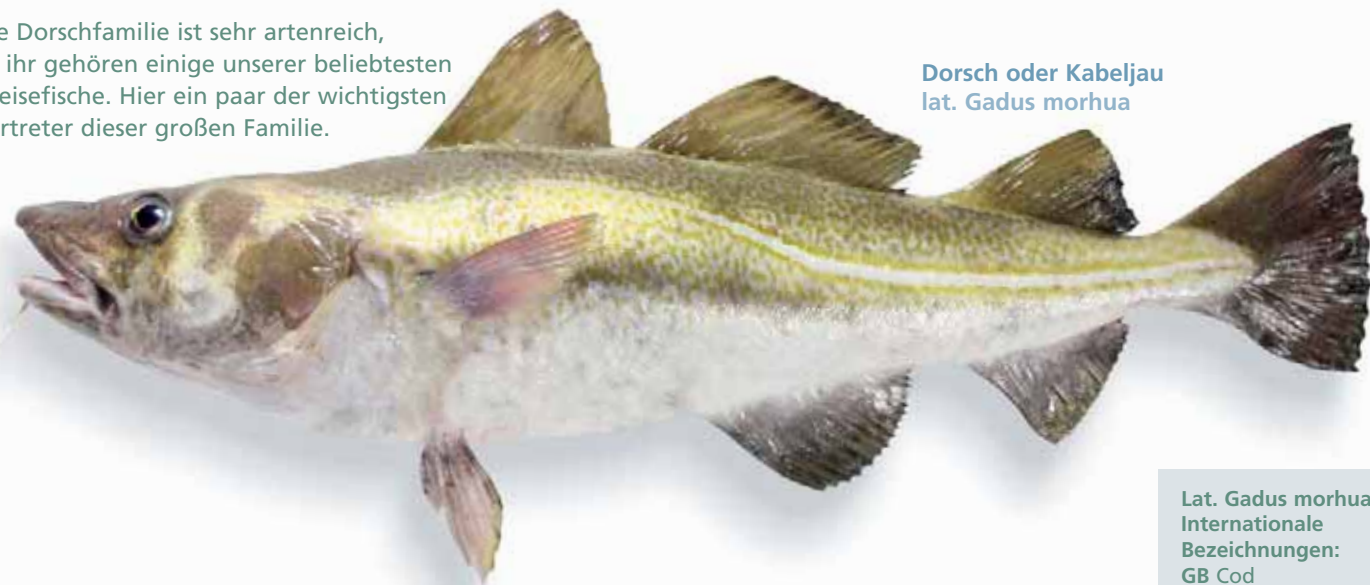
Die meisten Verbraucher kennen die gängigen, bei uns häufig angebotenen Fischarten. Doch immer wieder tauchen plötzlich neue Namen und Fischarten aus den Tiefen von Süß- und Salzwasser auf. Was ist eigentlich der Pangasius für ein Fisch, und wie sieht der Tilapia aus? Und viele Deutsche haben im Urlaub Bekanntschaft mit neuen Gaumenfreuden aus der Fischwelt gemacht – vielleicht haben Sie ja schon mal einen portugiesischen Klippfisch, den Bacalao, probiert, oder sind in Frankreich dem Wolfsbarsch begegnet und fanden ihn köstlich. Das Interesse an Fisch und seiner Zubereitung steigt ständig – sicher auch ein Effekt der Fernsehkochserien mit kreativen Köpfen. Gut so! Denn Fisch ist ein vielfältiges, schmackhaftes, leichtes und gesundes Lebensmittel, das sich wie kaum ein anderes besonders abwechslungsreich zubereiten lässt. Welcher Fisch ist denn nun aber besonders gut zum Kochen oder zum Braten geeignet? Welcher hat festes, welcher eher zartes, weiches Fleisch? Wussten Sie, dass der Seelachs, der bei uns zu den beliebtesten Speisefischen überhaupt gehört, mit dem echten Lachs gar nichts zu tun hat, sondern zur Dorschart gehört? Wir haben die wichtigsten und interessantesten Fische und Meeresfrüchte im folgenden Lexikon für Sie zusammengestellt – zur Information und Inspiration!



## FAMILIENTREFFEN

Die Dorschfamilie ist sehr artenreich, zu ihr gehören einige unserer beliebtesten Speisefische. Hier ein paar der wichtigsten Vertreter dieser großen Familie.

**Dorsch oder Kabeljau**  
lat. *Gadus morhua*



**Schellfisch**  
lat. *Melanogrammus aeglefinus*



## DORSCH ODER KABELJAU?

Zwei Namen, aber derselbe Fisch. Allgemein bezeichnet man junge, noch nicht geschlechtsreife Tiere als Dorsch, ausgewachsene nennt man sie dann Kabeljau. Fänge aus der Ostsee werden generell als Dorsch ausgewiesen, egal wie alt und groß sie sind.

Der Kabeljau ist einer unserer besten Speisefische und war lange Zeit der wohl am weitesten verbreitete Fisch weltweit. Er kommt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgewundene Küstenart fast im gesamten Nordatlantik, in der Nordsee und in der Ostsee vor. Der Kabeljau ist ein Raubfisch, ausgewachsene Exemplare können bis zu 1,5 m lang und 30–40 kg schwer werden. Meist werden sie aber in Größen von ca. 60 cm Länge und mit einem Gewicht von ca. 2,5 kg angeboten.

Sein weißes Fleisch ist mager, schmeckt vorzüglich und lässt sich auf unterschiedlichste Art zubereiten. Vor allem in den südlichen europäischen Ländern und in Skandinavien wird er auch getrocknet und gesalzen als Klippfisch oder getrocknet als Stockfisch angeboten. Der Pazifische Kabeljau wird – anders als der europäische – fast ausschließlich als Tiefkühlprodukt angeboten.



Klippfisch (links), z. B. für Bacalao, und klassischer Stockfisch aus Kabeljau.

**Lat. *Gadus morhua***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Cod  
F Cabillaud  
I Merluzzo bianco  
E Bacalao  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee  
**Größe:** Ø 60 cm  
**Gewicht:** Ø 2,5 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 81; kJ: 342  
Eiweiß: 16,9 g  
Fett: 0,6 g  
Jod: 120 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g

Der Kabeljau überzeugt durch das, was in ihm steckt: Er enthält besonders viel Vitamin A, D und Jod. Außergewöhnlich viel Vitamin A enthält die Dorschleber (ca. 15.000 µg – das Fischfleisch selbst kommt auf 9 µg). Aus ihr wird übrigens auch der vitaminreiche Lebertran hergestellt.

**Lat. *Melanogrammus aeglefinus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Haddock  
F Aglefin, Eglefin  
I Asinello  
E Eglefino  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee  
**Größe:** Ø 60 cm  
**Gewicht:** Ø 2,5 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 79; kJ: 334  
Eiweiß: 18,2 g  
Fett: 0,5 g  
Jod: 243 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Als besondere Spezialität gilt der sogenannte Angelschellfisch. Er wird – wie der Name schon sagt – mit der Angel gefangen. Angelschellfisch ist von besonders hoher Qualität, da kein Netz sein zartes Fleisch quetscht, bevor er nach dem Fang ins Eisbett gelegt wird.

## SCHLANKMACHER SCHELLFISCH

Er ist zwar nicht in der Top Ten der meistgegessenen Speisefische zu finden, spielt aber für den gesundheits- und figurbewussten Fischliebhaber eine große Rolle. Mit gutem Grund, denn der Schellfisch zählt zu den besten Magerfischen: Sein Fleisch ist eiweißreich, aber besonders fettarm und zeichnet ihn so als „Schlankmacher“ aus.

Anders als seine Dorschbrüder frisst der Schellfisch Schnecken und Muscheln und hält sich gerne in Schwärmen in Bodennähe auf. Er ist ein ständiger Wanderer zwischen den küstennäheren Weide- und den Laichplätzen im offenen Meer. Dieser Wandertrieb beruht auf der Temperaturempfindlichkeit dieses Fisches. Seine Lebensweise orientiert sich an den für ihn optimalen Temperatur- und Nahrungsbedingungen.

Sein weißes, etwas blättriges Fleisch ist sehr wohlschmeckend, klassisch wird er bei uns gedünstet. Aber auch geräucherter Schellfisch ist bei Feinschmeckern heiß begehrt!



## SCHLEMMERFISCH SEEHECHT

Das feste Fleisch des Seehechts wird bei uns vorwiegend für Tiefkühlprodukte verwendet. Als Frischware wird Seehecht bei uns eher selten angeboten.



**Seehecht**  
lat. *Merluccius merluccius*

### SEEHECHT

Die bis zu 1 m langen und bis 10 kg schweren Magerfische erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Mit gutem Grund, denn das weiße und feste Fleisch ist köstlich und lässt sich ganz unterschiedlich zubereiten. Frische ganze Fische entfalten ihr Aroma besonders gut beim Dünsten in Folie. Die festfleischigen Filets eignen sich ideal für Fischfondue, Fischgulasch oder Fischspieße. Bei uns werden die Fische überwiegend als Tiefkühlprodukte angeboten. Typische Merkmale des gefräßigen Raubfisches sind seine schlanke Körperform, der auffallend

spitze Kopf und die schwarze Farbe der Mund- und Kiemenhöhle. Die europäische Art ist in weiten Teilen des Atlantiks, im Mittelmeer und in der Nordsee anzutreffen, andere Arten wie der Kapseehecht (*Merluccius capensis*) und der Tiefenwasser-Kapseehecht (*Merluccius paradoxus*) werden vor den Küsten Südafrikas und Namibias gefangen. Weitere Seehechtarten sind der Argentinische Seehecht (*Merluccius huppsi*), der Chile-Seehecht (*Merluccius gayi*) und der Amerikanische Seehecht (*Merluccius bilinearis*) sowie der Pazifische Seehecht (*Merluccius productus*).

**Lat. *Merluccius merluccius***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Hake  
F Merlu européen  
I Narsello  
E Merluza europea  
**Vorkommen:** Atlantik, Mittelmeer, Nordsee, Pazifik  
**Größe:** Ø 1 m  
**Gewicht:** Ø 10 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 83; kJ: 350  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 1,4 g  
Jod: 120 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g

**Lat. *Macruronus novaezelandiae***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Blue grenadier  
F Grenadier bleu  
I Merluzzo grenatiere  
E Cola derata azul  
**Vorkommen:** subantarktische Gewässer  
**Größe:** Ø 1,2 m  
**Gewicht:** Ø 6 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 83; kJ: 349  
Eiweiß: 16,9 g  
Fett: 1,9 g



**Hoki oder Langschwanzseehecht**  
lat. *Macruronus novaezelandiae*

### HOKI ODER LANGSCHWANZ-SEEHECHT

Im Gegensatz zu seinem europäischen Verwandten, dem Seehecht, ist der Hoki ein Tiefseefisch, der in Tiefen von unter 400 bis zu 5.000 m bevorzugt in den subantarktischen Gewässern um Neuseeland und Südamerika lebt. Hokis leben in Schwärmen und ernähren sich von kleinen Fischen. Anders als viele Tiefseefische wächst der Hoki recht schnell – ausgewachsene Exemplare werden bis zu 1,2 m lang und 6 kg schwer. Das Fleisch des Fisches ist zart, weiß und sehr schmackhaft und lässt sich vielseitig zubereiten. Da Hokiflesh sehr empfindlich ist, werden die Fänge praktisch ausnahmslos bereits an Bord verarbeitet und als grätenfreie Filets mit und ohne Haut bzw. in Blöcken gefroren. Hokis sind ausgesprochen fruchtbar und schnellwüchsig. Im Alter von 3–4 Jahren sind die Fische geschlechtsreif, die Weibchen legen dann in der Laichzeit jeweils mehrere Millionen Eier ab.

Weitere Dorschfische:



**Atlantischer Pollack**  
lat. *Pollachius pollachius*



**Merlan**  
lat. *Merlangius merlangus*



**Franzosen dorsch**  
lat. *Trisopterus gadus luscus*



**Lumb**  
lat. *Brosme brosme*



**Lengfisch**  
lat. *Molva molva*



## 2 x SEELACHS BITTE



Seelachs oder Köhler  
lat. *Pollachius virens*

## SEELACHS – AUCH KÖHLER GENANNT

Der Name ist verwirrend, denn mit dem echten Lachs hat der Seelachs wirklich nichts zu tun, er gehört zu den Dorschen. Auch er ist ein Schwarmfisch, der in den kalten und gemäßigten Meeresregionen im Bereich des nördlichen Atlantiks überwiegend in grundnahen Wasserschichten lebt. Der Seelachs ist ein Raubfisch, der sich in jungen Jahren von Leuchtgarnelen und Fischbrut, später dann von Heringen und Sprotten ernährt. Heimisch ist er im Nordatlantik und in der Nordsee. Sein besonderes Merkmal ist der auffallend vorstehende Unterkiefer.

Bei uns zählt der Seelachs zur Spitzenriege auf der Beliebtheitskala. Sein perlgraues, festes Fleisch wird beim Garen hell. Da der Fisch mehr dunkle Muskelanteile enthält als seine Verwandten, eignet sich sein Fleisch übrigens auch perfekt für Fischspieße und Fischgulasch. Auch zum Grillen sind Seelachsfilets oder -koteletts hervorragend geeignet. Vielleicht kennen Sie ihn aber auch als Lachsersatz – das sind geräucherte und in Öl eingelegte Seelachsscheiben oder Schnitzel.



Lachsersatz  
In Scheiben geschnittene Filetstücke vom hart gesalzenen Seelachs oder Seelachsschnitzel. Der Seelachs hat natürlich kein rotes Fleisch. Um ihn lachsähnlicher erscheinen zu lassen, wird sein Fleisch rot gefärbt und geräuchert. Auf Brot mit Zwiebeln und Ei eine typisch deutsche Errungenschaft.



Lat. *Pollachius virens*  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Pollack, Saithe  
F Lieu noir, Colin noir  
I Merluzzo carbonaro  
E Carbonero  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Nordsee  
**Größe:** Ø 70 cm  
**Gewicht:** Ø 3–4 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 88; kJ: 368  
Eiweiß: 18,3 g  
Fett: 0,6 g  
Jod: 200 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Die Hauptfangsaison für Seelachs dauert von Oktober bis Februar. Gefangen werden die Seelachse mit Schleppnetzen (Trawls), zum Teil auch mit Stellnetzen.

Alaska-Seelachs oder  
Pazifischer Pollack  
lat. *Theragra chalcogramma*



## ALASKA-SEELACHS

Als Speisefisch ist der Alaska-Seelachs ein echter „Newcomer“ – erst 1984 wurde er erstmals für den Verzehr gefangen und angelandet. Dafür hat er aber in kürzester Zeit einen riesigen Karrieresprung gemacht und liegt heute auf Platz 1 der Top Ten der am häufigsten verzehrten Fische in Deutschland, dicht gefolgt vom Hering. Und obwohl so beliebt, hat den Alaska-Seelachs noch kein Fischliebhaber in Deutschland in einer Frischfischtheke in voller Größe gesehen. Das liegt daran, dass der Alaska-Seelachs mit großen Trawlern im Nordpazifik befishet und dort auch direkt ausgezogen und tiefgefroren wird. Ein Teil des Fangs wird geköpft bzw. zu Filets verarbeitet, ein weiterer Teil zu Surimi, einem besonders in Asien sehr beliebten Fischerzeugnis. In unseren Haushalten kommt er dann meist als Tiefkühlfilet in Form von Schlemmerfilet, Fischstäbchen oder anderen Tiefkühlfishspezialitäten auf den Tisch. Sein besonders zartes, weißes bis leicht rosafarbenes Fleisch eignet sich zum Kochen, Backen, Grillen oder Dünsten.



Das legendäre Fischstäbchen.



Surimi als Krebsfleischimitat aus Alaska-Seelachs.

Lat. *Theragra chalcogramma*  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Alaska Pollack  
F Lieu de l'Alaska  
I Merluzzo dell'Alaska  
E Abadejo de Alaska  
**Vorkommen:**  
Nordpazifik  
**Größe:** Ø 60 cm  
**Gewicht:** Ø 2 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 75; kJ: 314  
Eiweiß: 16,7 g  
Fett: 0,8 g  
Jod: 103 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Die großen Vorkommen und Fangmengen machen den Alaska-Seelachs zur preiswerten Alternative zum Kabeljau. Die Fruchtbarkeit des Alaska-Seelachses ist enorm, vor allem bei älteren Fischen. Jedes dieser Weibchen kann jährlich 1 bis 15 Millionen (!) Eier legen.





Heringsprodukte.



**Sardine**  
lat. *Sardina pilchardus*



**Sprotte**  
lat. *Sprattus sprattus*



**Sardelle**  
lat. *Engraulis encrasicolus*



**Hering**  
lat. *Clupea harengus*

## DER VIELSEITIGE HERING

Der Hering ist nach dem Alaska-Seelachs der am häufigsten verzehrte Fisch. Seit Jahrhunderten ist er in wirtschaftlicher und politischer Hinsicht äußerst bedeutend. Die Skandinavier waren die Ersten, die den Hering im großen Stil befischten – und sie gelangten durch ihn zu großem Reichtum.

Heringe ziehen in Schwärmen von Millionen Fischen durch den Nordatlantik, die Nord- und die Ostsee. Ihren hell glänzenden Flanken und der großen wirtschaftlichen Bedeutung verdanken sie ihren Beinamen „Silber der Meere“.

Kaum ein anderer Fisch wird in unseren Breitengraden in so vielen Varianten angeboten. Matjesheringe nennt man die besonders fetten, in Salz gereiften Fische, die von Juni bis Ende Juli gefangen werden, „Bücklinge“ sind heiß geräucherte Heringe. Aber auch eingelegte Spezialitäten wie der „Rollmops“ (entgräteter, marinierter Hering, der um eine Gurke gewickelt wird) oder der „Brathering“ (gebraten und sauer eingelegt) erfreuen sich in Deutschland großer Beliebtheit.

Das Fleisch des Herings ist reich an Eiweiß, Fett und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Die bei uns angebotenen frischen Exemplare, sogenannte grüne Heringe, sind im Schnitt 15–20 cm lang und bringen bis zu 300 g auf die Waage.



Der klassische Rollmops ist ein ausgenommen, entgräteter und marinierter Hering ohne Kopf- und Schwanzflosse. In das marinierte Filet werden Gurkenstückchen eingelegt, das Ganze dann mit einem Holzstäbchen fixiert und zusammen mit Senfkörnern in einer Gewürzmarinade eingelegt.



Zum Matjes werden nur Heringe verarbeitet, die einen besonders hohen Fettgehalt im essbaren Anteil aufweisen. Außerdem muss der Fisch „jungfräulich“ sein. Das bedeutet, er darf noch keine Laichprodukte (also Milch oder Roggen) angesetzt haben. Mit dem Alter der Fische hat die „Jungfräulichkeit“ nichts zu tun – sie bezeichnet einen jährlich wiederkehrenden Zustand.

**Lat. *Clupea harengus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Herring  
F Hareng  
I Aringa  
E Arenque  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee  
**Größe:** Ø 15 cm  
**Gewicht:** Ø 200 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 165; kJ: 693  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 14,9 g  
Jod: 52 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 2,7 g

**Lat. *Sardina pilchardus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Pilchard  
F Sardine  
I Sardina  
E Sardina  
**Vorkommen:**  
Mittelmeer, Nordostatlantik  
**Größe:** Ø 20 cm  
**Gewicht:** Ø 200 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 134; kJ: 563  
Eiweiß: 19,5 g  
Fett: 5,9 g  
Jod: 52 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 4,3 g

## SARDINE, SPROTTE UND SARDELLE

Dürfen wir vorstellen: die drei weiteren wichtigen Vertreter der Heringsfamilie.

Sardinen bevölkern nahezu alle Weltmeere in riesigen Schwärmen. Die europäische Sardine wird bevorzugt im nördlichen Mittelmeer und Nordostatlantik von Südengland bis vor Madeira und den Kanaren gefangen. Dieser nur 10–20 cm lange, schlanke Fisch zählt vor allem im Mittelmeerraum zu den beliebtesten Speisefischen. Vielleicht haben Sie im Urlaub ja schon mal knusprig in Öl gebratene oder gegrillte Sardinen probiert? Unbedingt empfehlenswert! Bei uns ist die Sardine meist in konservierter Form, z. B. als Ölsardine, anzutreffen.

Sprotten, auch Breitlinge genannt, haben vor allem als geräucherte „Kieler Sprotten“ bei uns Berühmtheit erlangt. Der Name leitet sich von dem Versandstempel ab, der den Kisten früher auf dem Kieler Bahnhof aufgedrückt wurde. Kiel war damals der Standort für die Herstellung geräucherter Sprotten. Das Fleisch der Sprotten hat einen hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Die Sardelle, auch Anchovis genannt, ist mit maximal 15 cm Länge der Zwerg unter den hier vorgestellten Heringsfischen. Meist werden Sardellen eingesalzen als würzige Kochzutat (köstlich auf Pizza!) angeboten. Interessant: Durch das Einsalzen werden die Fische nicht nur konserviert, es setzt auch eine Reifung ein, die sie quasi gart. Frische Sardellen sind ebenfalls im Mittelmeerraum beliebt – sie werden als Ganzes gebraten, gebacken oder gegrillt und verzehrt.



Sardellenfilets mit Kapern.



In Öl eingelegte Sardinen.

**Lat. *Sprattus sprattus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB European sprat  
F Sprat  
I Paplina, Spratto  
E Espadin  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Nordsee, Ostsee, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 10 cm  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 165; kJ: 693  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 14,9 g  
Jod: 52 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 4,3 g

**Lat. *Engraulis encrasicolus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB European anchovy  
F Anchois  
I Acciuga, Alice  
E Anchoa  
**Vorkommen:** mittlerer Atlantik, Nordatlantik, Nordsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer  
**Größe:** Ø 10 cm  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 154; kJ: 647  
Eiweiß: 19,5 g  
Fett: 5,9 g  
Jod: 52 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g





**Rotbarsch**  
lat. *Sebastes marinus*/  
*Sebastes mentella*

## FARBKLECKS IN DER TIEFE?

### DER ROTBARSCH

In vielen Dingen ist er wirklich besonders: Der Rotbarsch lebt in Tiefen bis zu 1.000 m, bringt lebende Junge zur Welt und wird bis zu 30 Jahre alt! Seine auffällige Rotfärbung ist eine Tarnfarbe. Da das Wasser alle Rotanteile des Lichtes herausfiltert, ist er in der Tiefe des Nordatlantiks quasi unsichtbar. Obwohl sie eigentlich in großen Tiefen leben, kommen kleinere Exemplare auch bis vor die Küsten und dringen in flachere Gewässer vor.

Weiteres Merkmal des Rotbarsches sind seine stacheligen Flossen. Auch dieser Fisch zählt zu den 10 beliebtesten Speisefischen Deutschlands. Zu Recht, denn sein festes, rotweißes Fleisch schmeckt köstlich und lässt sich ausgesprochen vielseitig zubereiten. Kochen, Dünsten, Braten, Pochieren oder Backen – alles geht und alles schmeckt.

Rotbarsche werden im Schnitt ca. 40 cm groß, besonders alte Exemplare können bis zu 1 m lang werden und wiegen dann rund 12 kg. Neben dem Tiefsee-Rotbarsch gibt es auch noch den Flachsee-Rotbarsch, *Sebastes mentella*.

In Süddeutschland wird er übrigens auch Goldbarsch genannt.

**Lat. *Sebastes marinus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Ocean perch,  
Redfish  
F Sébaste  
I Scorfano di Norvegia  
E Gallineta  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Nordsee  
**Größe:** Ø 40 cm  
**Gewicht:** Ø 2 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 114; kJ: 479  
Eiweiß: 18,5 g  
Fett: 3,8 g  
Jod: 99 µg  
Omega-3-Fettsäuren:  
1,2 g

Der Rotbarsch gehört zur Familie der Panzerwangen, die alle gute Speisefische sind, aber nicht unbedingt zu den schönsten Fischen gehören. Drachenkopf und Knurrhahn werden daher gern als Suppenfische genutzt.

#### Weitere Panzerwangen:



**Roter Knurrhahn**  
lat. *Trigla lucerna*



**Grauer Knurrhahn**  
lat. *Eutrigla gurnardus*



**Roter Drachenkopf**  
lat. *Scorpaena scrofa*



**Goldbrasse oder Dorade**  
lat. *Sparus auratus*

**Lat. *Sparus auratus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Gilthead Seabream  
F Dorade royale  
I Orata  
E Dorada, Pargo dorado  
**Vorkommen:** Mittelmeer, Ostatlantik  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 500 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 96; kJ: 403  
Eiweiß: 19,7 g  
Fett: 1,9 g  
Jod: 24 µg  
Omega-3-Fettsäuren:  
0,4 g

Die Dorade war schon im Altertum besonders beliebt. Sie wurde von der griechischen Göttin Aphrodite als heilig angesehen – ob wegen ihrer Schönheit oder ihres ungewöhnlichen Zwitterdaseins, ist allerdings ungeklärt.

## JUWEL DES MITTELMEERES – DIE GOLDBRASSE

Bei Gourmets steht die Goldbrasse oder Dorade hoch im Kurs und zählt zu den wertvollsten Mittelmeerfischen. Das besondere Kennzeichen dieses Fisches ist der goldene Fleck auf beiden Wangen, dem er seinen Namen verdankt. Zwischen den Augen befindet sich außerdem ein goldgelber Querstreifen.

Der silbrig blaue Edelfisch wird wild vor allem im Mittelmeer und an der nordwestafrikanischen Atlantikküste gefangen. Die zunehmende Beliebtheit der Dorade hat zum erfolgreichen Aufbau von Zuchten in Aquakulturen geführt, sodass der Markt erheblich ausgebaut werden konnte. Die meisten Individuen sind zuerst männlich und wandeln sich im Alter von ca. 3 Jahren in weibliche Exemplare um. Die Dorade wird maximal 70 cm lang und 2,5 kg schwer. Das feine Fleisch der besonders mageren Fische schmeckt vorzüglich gegrillt, als Filet gebraten oder als ganzer Fisch in Salzkruste gebacken.

Alle Brassen sind gute Speisefische und stehen der edlen Dorade geschmacklich kaum nach. Viele Arten werden mittlerweile auch gezüchtet.

#### Weitere Brassen:



**Dorade rosé oder Marokkanische Zahnbrasse**  
lat. *Dentex maroccanus*



**Rotbrasse**  
lat. *Pagellus erythrinus*



**Goldstriemen**  
lat. *Sarpa salpa*



**Geißbrasse**  
lat. *Diplodus vulgaris*



**Marmorbrasse**  
lat. *Lithognathus mormyrus*



# WOLF DES MEERES



**Wolfsbarsch**  
lat. *Dicentrarchus labrax*



**Gefleckter Wolfsbarsch**  
lat. *Dicentrarchus punctatus*

## DER WOLFSBARSCH

Ein Edelfisch der Luxusklasse – bei Freunden der exquisiten Küche steht der Wolfsbarsch oder Loup de mer genannte Fisch ganz hoch im Kurs. Um den Geschmack des feinen, milden Fleisches nicht zu verfremden, schwören Kenner darauf, ihn möglichst pur zu genießen – als ganzen Fisch im Dampf gegart oder in der Salzkruste gebacken.

Der gefräßige Räuber hat seine Reviere vor allem südlich der Britischen Inseln, man findet ihn allerdings auch an der Atlantikküste von Südnorwegen und Südisland, in der Nordsee, an den Küsten der Mittelmeerländer und im Schwarzen Meer. Der größte Teil der auf dem europäischen Markt verkauften Wolfsbarsche kommt allerdings nicht aus Wildfängen, sondern aus Aquakulturen – vor allem aus dem Mittelmeerraum.

Der elegante Wolfsbarsch wird bis zu 80 cm lang und etwa 5–7 kg schwer. In den Fischtheken wird allerdings meist die kleinere Ausführung mit rund 1 kg Körpergewicht angeboten. Besonderes Kennzeichen: der auffallend schwarze Fleck auf den Kiemendeckeln.

**Lat. *Dicentrarchus labrax***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Seabass  
F Loup de mer, Bar  
I Spigola, Branzino  
E Lubina, Robaliza, Róbaló  
**Vorkommen:** Nordsee, Ostatlantik, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 50 cm  
**Gewicht:** Ø 1 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: ca. 99; kJ: ca. 415  
Eiweiß: 19,3 g  
Fett: 2,5 g  
Jod: 23 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g

**Silver Pomfret**  
lat. *Pampus argentus*  
Einer der besten Speisefische des indopazifischen Raumes. Er zählt zu den Barschartigen, sein Fleisch eignet sich für unterschiedlichste Zubereitungsarten. Deutscher Name: Silberner Pampel.



### Weitere Meerbarsche:



**Gefleckter Zackenbarsch**  
lat. *Mycteroperca rubra*



**Juwelenbarsch**  
lat. *Cephalopholis miniata*



**Kaiserbarsch**  
lat. *Beryx decadactylus*



**Barramundi**  
lat. *Lates calcarifer*  
Der Barramundi lebt auch in Brackwasser.



**Red Snapper**  
lat. *Lutjanus malabaricus*

## PACKENDE BEGEGNUNG – DER SCHNAPPER/SNAPPER

Ihre Heimat sind die tropischen und subtropischen Meere, vor allem der Indopazifik und der Westatlantik. In den dortigen Riffen lauern die Schnapper auf Beute und schnappen dann plötzlich zu. Daher auch der Name. In Amerika ist der Snapper der Marktführer in Sachen edler Speisefisch. Diese Position hat er zwar bei uns noch nicht erreicht, aber sein festes, trockenes und weißes Fleisch, das nur wenige große Gräten enthält, schmeckt auch hierzulande immer mehr Verbrauchern.

Insgesamt gibt es mehr als 180 Schnapper-Arten. Als „Red Snapper“ darf in den USA nur die unter der wissenschaftlichen Bezeichnung *Lutjanus campechanus* bekannte Art gehandelt werden. In Deutschland ist die Bezeichnung Red Snapper dagegen nur für die Art *Lutjanus malabaricus* zulässig. Landläufig werden allerdings knapp ein Dutzend Arten, deren Körper eine rote oder bräunliche Grundfärbung haben, als Red Snapper bezeichnet.



**Afrikanischer Red Snapper**  
lat. *Lutjanus agennes*



**Gorean Snapper**  
lat. *Lutjanus goreensis*

**Lat. *Lutjanus malabaricus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Red snapper  
F Vivaneau campèche  
I Lutiano rosso  
E Pargo del golfo  
**Vorkommen:** Indopazifik, Westatlantik  
**Größe:** Ø 50 cm  
**Gewicht:** Ø 3 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 104; kJ: 434  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 2,6 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g



# GESCHMACK IN UNGEWÖHNLICHER FORM – DIE PLATTFISCHE

Am Anfang ihres Lebens sehen junge Plattfische genauso aus wie andere Fische auch. Erst später wandert das linke Auge auf die rechte Körperhälfte bzw. das rechte Auge auf die linke Körperhälfte, und die Fische beginnen, auf der Seite zu schwimmen. Plattfische graben sich tagsüber gut getarnt in den Meeresboden ein und gehen nachts auf Beutezug.



**Weißer Heilbutt**  
lat. *Hippoglossus hippoglossus*

## DER WEISSE HEILBUTT

Der größte aller Plattfische, der Heilbutt, ist mit seinem hohen Gehalt an Vitamin D und Selen auch ein genussvoller Beitrag für unsere Gesundheit. Aber das ist nicht der vorrangige Grund für seine Beliebtheit bei Gourmets. Das weiße, zarte Fleisch gilt als Delikatesse und eignet sich hervorragend zum Dünsten und Dämpfen. Sein Revier hat der Heilbutt in den Tiefen der Nordmeere. Aber auch die Zucht dieser wertvollen Tiere ist möglich. Norwegen und Spanien verzeichnen gute Erfolge mit Heilbuttfarmen. Der Weiße Heilbutt ist mit einer maximalen Länge von 4 m und einem Gewicht von bis zu 300 kg der Riese unter den Plattfischen. Seinen Namen verdankt er übrigens der auffälligen weißen Hautseite. Die deutlich kleinere Variante stellt der Schwarze Heilbutt dar, der mit einer Länge von 1,2 m beinahe niedlich neben seinem großen Bruder wirkt. Anders als beim Weißen Heilbutt wandert ein Auge nur bis zur Kopfkante. Die zum Meeresboden gewandte Blindseite ist pigmentiert. Das köstliche Fleisch des Schwarzen Heilbutts ist vor allem in geräucherter Form sehr beliebt.

**Lat. *Hippoglossus hippoglossus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Halibut  
F Flétan  
I Ippoglosso  
E Fletán  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik  
**Größe:** Ø 1,2 m  
**Gewicht:** Ø 40 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 101; kJ: 424  
Eiweiß: 20,1 g  
Fett: 5,4 g  
Jod: 52 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,8 g

Der Heilbutt ist ein aktiver und aggressiver Jäger und unterscheidet sich dadurch von den anderen Plattfischen. Der Schwarze Heilbutt und die pazifische Heilbuttart Hiramé, übrigens fälschlicherweise oft als Flunder tituliert, sind erstaunlich schnelle und ausdauernde Schwimmer.



**Schwarzer Heilbutt**  
lat. *Reinhardtius hippoglossoides*



**Hiramé**  
lat. *Paralichthys olivaceus*



**Steinbutt**  
lat. *Psetta maxima*

## FÜR VIELE DAS BESTE ÜBERHAUPT – DER STEINBUTT

Seinen Namen verdankt dieser Plattfisch den steinartigen Höckern auf seiner Oberseite. Der Steinbutt gilt neben der Seeszunge als edelster Plattfisch. Beheimatet ist er in den flachen Küstenregionen des Nordatlantiks von Nordnorwegen bis hinunter nach Portugal, in der Ostsee, dem Mittelmeer und dem Schwarzen Meer. Sein festes, weißes Fleisch ist von exquisitem Geschmack und bleibt lange frisch. Fischkenner behaupten, der in der Ostsee gefangene Steinbutt sei der allerfeinste.

Da die Fangquoten bei Steinbutt relativ gering sind, ist er einer der teuersten Speisefische. Aber der Appetit auf sein ausgezeichnetes Fleisch steigt ständig. Seit kurzem wird der Steinbutt daher auch recht erfolgreich in Aquakulturen gezüchtet. Der Fisch kann unter günstigen Bedingungen bis zu 20 Jahre alt und bis zu 1 m lang werden. Üblicherweise gelangt er aber mit einer Größe von 45–50 cm in den Handel und wiegt dann 3–5 kg.



**Glattbutt**  
lat. *Scophthalmus rhombus*  
Er ist dem Steinbutt sehr ähnlich und gilt als preiswerte Alternative zu diesem Edelfisch.



**Lammzunge**  
lat. *Arnoglossus laterna*  
Ein kleiner Butt mit sehr feinem und gutem Fischgeschmack.

**Lat. *Psetta maxima***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Turbot  
F Turbot  
I Rombo chiodato  
E Rodaballo  
**Vorkommen:**  
Nordatlantik, Ostsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer  
**Größe:** Ø 50 cm  
**Gewicht:** Ø 4 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 82; kJ: 344  
Eiweiß: 16,7 g  
Fett: 1,7 g  
Jod: 27 µg  
Omega-3 Fettsäuren: 0,84 g



## ZUM AUF-DER-ZUNGE-ZERGEHEN-LASSEN



**Seezunge**  
lat. *Solea solea*



**Scholle**  
lat. *Pleuronectes platessa*

### DIE SEEZUNGE

Das delikate, zarte, weiße Fleisch der Seezunge zählt zu den kulinarischen Schätzen der Nordsee und des Atlantiks. In der Pfanne gebratene Seezungen sind ein absoluter Hochgenuss. Die Fanggründe für Seezungen befinden sich vor allem in den südlichen Teilen der Nordsee, im Ärmelkanal und vor der norwegischen Küste.

Als typischer Plattfisch vergräbt sich die Seezunge tagsüber im sandigen Meeresgrund, nachts geht sie dann auf Beutezug. Erwachsene Tiere werden ca. 50–60 cm groß und bis zu 3 kg schwer.

Fische mit der Handelsbezeichnung „Atlantikzunge“ sind keine Seezungen. Das sind meistens preisgünstige Warmwasserzungen, deren Fleisch nicht annähernd so gut und hochwertig ist.

**Lat. *Solea solea***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Dover sole  
F Sole commune  
I Sogliola  
E Linguado  
**Vorkommen:** Nordsee  
**Größe:** Ø 40 cm  
**Gewicht:** Ø 2 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 89; kJ: 377  
Eiweiß: 17,5 g  
Fett: 2,5 g  
Jod: 17 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,9 g



**Echte Rotzunge**  
lat. *Microstomus kitt*  
Geschmacklich hervorragender Fisch, wird auch als Limande bezeichnet.



**Zungenbutt**  
lat. *Glyptocephalus cynoglossus*  
Hervorragender kleiner Plattfisch mit zartem Fleisch.



**Flunder**  
lat. *Pleuronectes flesus*  
Bei der Flunder kommen rechts- und linksäugige Exemplare vor. Die Flunder war früher sehr häufig und stieg bis weit in die Oberläufe der Flüsse auf.



**Kliesche**  
lat. *Limanda limanda*  
Die Kliesche ist einer der häufigsten Plattfische des Nordens. Sie wird manchmal auch mit der Limande verwechselt.

### DIE SCHOLLE

Fangfrisch vom Kutter und dann goldgelb in Butter gebraten – für jeden Fischkenner der perfekte Genuss. Schollen schmecken am besten von Juni bis Oktober, und zwar entweder im Ganzen gebraten oder in der etwas leichteren Variante als Filet auf Gemüse gedämpft. Egal wie, Scholle ist ein großartiges Geschmackserlebnis. Im Winter sollte man allerdings auf die frische Scholle verzichten, denn dann steht sie kurz vor dem Abblähen – und das wirkt sich negativ auf den Geschmack aus.

Schollen haben unter den Plattfischen die wirtschaftlich größte Bedeutung für die europäische Küstenfischerei. Die hauptsächlichen Fanggebiete liegen in der Nord- und Ostsee, zu finden sind sie aber auch im Nordatlantik und im westlichen Mittelmeer. Schollen werden 25–50 cm lang und bis zu 2 kg schwer. Ihr mageres Fleisch ist weiß, zart und dennoch fest und reich an Eiweiß und Jod.

Die pazifische Variante der Kliesche, die *Limanda aspera*, auch Yellow Fin Sole genannt, ist bei uns überwiegend als Tiefkühlfilet erhältlich.

**Lat. *Pleuronectes platessa***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Plaice  
F Plie  
I Plassero  
E Solla  
**Vorkommen:** Nordsee, Ostsee, Nordatlantik, westliches Mittelmeer  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 500 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 83; kJ: 348  
Eiweiß: 17,2 g  
Fett: 0,8 g  
Jod: 190 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g



# SCHLANKE RÄUBER MIT TURBOANTRIEB



**Makrele**  
lat. *Scomber scombrus*

Buttermakrele (Filet)  
lat. *Lepidocybium* spp.  
Hinweis: Die hohen Anteile unverdaulicher Wachsester wirken bei empfindlichen Personen abführend.

## DIE MAKRELE

Durch das Fehlen einer Schwimmblase können Makrelen blitzschnell im Wasser agieren, ausweichen und auf- oder abtauchen. Dank ihres torpedoförmigen Körpers erzielen sie erstaunliche Geschwindigkeiten. Makrelen sind mit den Thunfischen verwandt und durchqueren in großen Schwärmen das Mittelmeer, den Atlantik und die Nordsee. Das aromatische, zarte Fleisch der Fische ist bräunlich rot gefärbt und saftig. Je nach Jahreszeit schwankt ihr Fettanteil beträchtlich: Im Frühjahr liegt er bei nur 3 %, um dann bis zum Herbst auf satte 30 % anzusteigen. Das Gute an diesem Fett ist der hohe Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Kreislauf in Schwung halten und unser Gehirn beim Aufbau von Zellmembranen unterstützen. Die Makrele ist ein beliebter und oft nachgefragter Speisefisch, der außer als Frischfisch bei uns auch gerne mariniert, geräuchert oder als Konserve gekauft wird.



**Lat. *Scomber scombrus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Mackerel  
F Maquereau  
I Sgombro  
E Caballa  
**Vorkommen:** Atlantik, Nordsee, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 40 cm  
**Gewicht:** Ø 600 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 180; kJ: 751  
Eiweiß: 18,1 g  
Fett: 11,7 g  
Jod: 190 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 4,17 g



**Große Goldmakrele, Mahi Mahi**  
lat. *Coryphaena hippurus*

**Gelbschwanzmakrele**  
lat. *Seriola lalandi*



**Königsmakrele**  
lat. *Scomberomorus cavalla*



Große Makrelen, schnelle Räuber. Sie sind Bewohner der warmen Meere und ziehen pelagisch (im Freiwasser) im Schwarm umher. Dabei folgen sie ihren Beutetieren, kleineren Schwarmfischen. Die ausdauernden Schwimmer können es dabei auf Geschwindigkeiten von 50–60 km/h bringen. Ihr Fleisch ist zart und fest, dem der Thune ähnlich. Es eignet sich zum Marinieren oder Grillen bei sanfter Hitze.



**Holzmakrele, Stöcker**  
lat. *Trachurus trachurus*  
In vielen Ländern gilt sie als minderwertiger Fisch. In Portugal wird sie heiß geliebt. Neben der Sardine ist sie ein begehrter Fisch für den Grill und in fast jedem Restaurant zu finden.

# DIE GROSSEN RÄUBER



**Gelbflossenthunfisch**  
lat. *Thunnus albacares*



**Schwertfisch**  
lat. *Xiphias gladius*



**Roter Thunfisch**  
lat. *Thunnus thynnus*

## DER SCHWERTFISCH

Schwertfische sind die wahren Riesen der Meere. Sie erreichen eine Größe von 4,5 m und jagen ihrer Beute, vorwiegend Schwarmfischen wie Hering oder Makrele, mit Spitzengeschwindigkeiten von 130 km/h nach. Wie die Thune können auch die Schwertfische durch Einsatz der Muskeln ihre Körpertemperatur erhöhen. Damit verbessern die Tiere ihre Schnelligkeit und Wahrnehmung bei der Jagd. Schwertfische sind weltweit in allen tropischen und gemäßigten Meeren verbreitet. Ihr Fleisch ist fest und aromatisch und das ideale Fischgrillsteak. Schwertfische werden oft mit den sehr ähnlichen Speerfischen verwechselt, jedoch besitzen diese kein flaches Schwert, sondern einen runden Speer. Auch ihre Lebensweise ähnelt der der Schwertfische.

## DER THUNFISCH

Die Familie der Thunfische ist weltweit mit einer großen Artenvielfalt in den Meeren der gemäßigten und tropischen Zone vertreten. Sie zählen zu den wichtigsten Fischen für die Fischereiwirtschaft. Thunfische können je nach Art zwischen 70 und 300 cm groß werden, die Gewichte liegen zwischen 5 und 300 kg. Sie sind kraftvolle und schnelle Räuber, die auf ihren Wanderungen Tausende von Kilometern zurücklegen. Ihr festes, rotes Fleisch ist bei uns besonders beliebt. Daher auch seine sehr gute Platzierung in der Top Five der am meisten verzehrten Fische. Wie bei der mit ihm verwandten Makrele enthält auch das Fleisch des Thunfisches besonders viel der gesunden Omega-3-Fettsäuren. Thunfisch lässt sich hervorragend grillen und braten. Auch roh findet er immer häufiger Einsatz, Sushi sei Dank. Thunfisch sollte übrigens nie zu lange gebraten werden, da das Fleisch dann trocken wird. Ideal ist es, ihn nur kurz anzubraten, sodass er innen noch saftig und leicht rosa bleibt. Da das Fleisch nach dem Fang schnell verarbeitet werden muss, ist auch das Angebot an Thunfischkonserven groß.

**Bonito**  
lat. *Katsuwonus pelamis*



Mit einer maximalen Größe von 1 m ist er der Zwerg unter den Thunfischen. In allen tropischen Gewässern und gemäßigten Meeren ist dieser flinke Räuber zu finden. Sein Fleisch wird frisch, in Dosen oder getrocknet angeboten.

**Lat. Thunnidae**  
**Internationale Bezeichnungen:**

- GB Tuna
- F Thon
- I Tonno
- E Atún
- Vorkommen:** alle warmen Weltmeere
- Größe:** 70 bis 300 cm
- Gewicht:** 5 bis 300 kg
- Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 147; kJ: 620  
Eiweiß: 23,5 g  
Fett: 8,5 g  
Jod: 50 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 1,4 g

**Lat. Xiphias gladius**  
**Internationale Bezeichnungen:**

- GB Swordfish
- F Espadon
- I Pesce spada
- E Pez espada
- Vorkommen:** weltweit in tropischen und gemäßigten Meeren
- Größe:** Ø 3 m
- Gewicht:** Ø 350 kg
- Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 126; kJ: 532  
Eiweiß: 19,4 g  
Fett: 4,4 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,85 g



## VON TEUFELN UND WÖLFEN

Seeteufel  
lat. *Lophius piscatorius*



## DER SEETEUFEL

Schön anzusehen ist er wirklich nicht – das Aussehen des Seeteufels, auch Lotte genannt, ist so furchterregend, dass er im Handel fast nie als ganzer Fisch angeboten wird. Um die Kunden nicht abzuschrecken, kommt der Fisch fast immer ohne seinen gewaltigen, breiten und mit einem riesigen Maul versehenen Kopf in den Verkauf. Wäre auch schade, wenn man wegen des Aussehens auf sein wunderbares Fleisch verzichten würde! Denn hier zählen die inneren Werte.

Das Fleisch ist mager, weiß und nahezu grätenfrei, hat ein feines Eigenaroma und eignet sich ideal zum Braten.

Der Seeteufel ist ein Grundfisch, der in Tiefen von bis zu 1.000 m lebt. Dort jagt er bevorzugt Meeraale, Knurrhähne und Rochen. Zu finden ist er in allen Weltmeeren, überwiegend im Nordatlantik und im Mittelmeer. Seeteufel werden bis zu 2 m lang und 40 kg schwer. Das handelsübliche Gewicht der bei uns erhältlichen Seeteufelschwänze liegt meist zwischen 1 und 3 kg.



Gefleckter Seewolf/Steinbeißer  
lat. *Anarhichas minor*

## DER SEEWOLF, STEINBEISSER ODER KATFISCH

Auch er ist nicht gerade eine Schönheit, aber lange nicht so erschreckend wie der Seeteufel. Seewölfe oder Steinbeißer gehören zu den Grundfischen und halten sich in Meerestiefen bis 500 m oder tiefer auf. Zur Familie der Seewölfe zählen insgesamt 5 Arten, von denen 2 wertvolle Speisefische sind: der Gestreifte Steinbeißer (*Anarhichas lupus*) und der Gefleckte Steinbeißer (*Anarhichas minor*). Charakteristisch ist ihr dicker Kopf mit der breit gerundeten Schnauze, die mit kräftigen Zähnen bewehrt ist. Mit diesem Gebiss können sie ihre Hauptnahrung, Muscheln und Kleinkrebse, geradezu aufknacken. Diese Methode bringt natürlich einen gewissen Verschleiß mit sich, doch die Natur hat vorgesorgt: Vor der Laichzeit fallen die alten Zähne aus und im Winter wachsen neue nach.

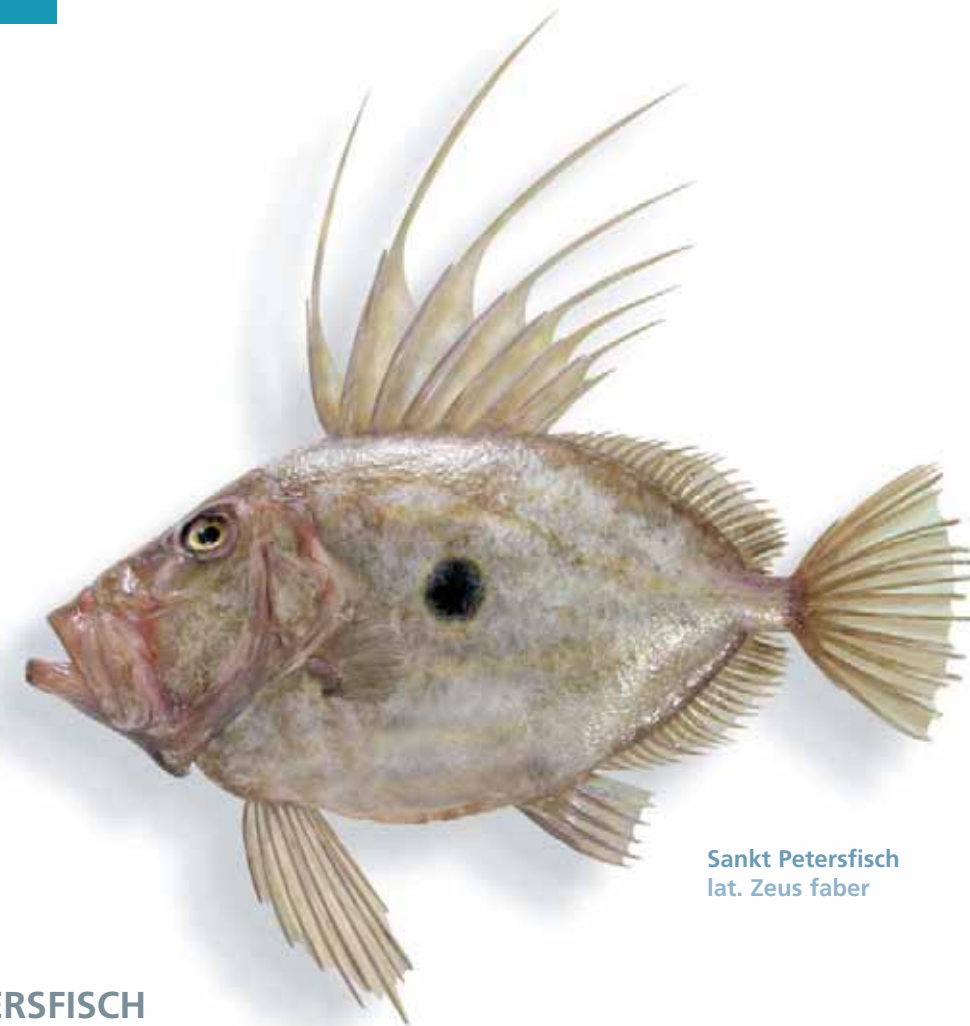
Womit der Seewolf in jedem Fall überzeugt, ist der köstliche Geschmack seines hellen und relativ festen Fleisches. Ideal geeignet ist es zum Braten, Frittieren und Schmoren. Aufgrund seiner Größe wird der Fisch nicht als ganzer Fisch, sondern filetiert oder in Scheiben geschnitten angeboten. Der Gestreifte Steinbeißer stammt meist aus isländischen Fanggebieten, er wird etwa 1,2 m lang und 25 kg schwer. Der Gefleckte Steinbeißer erreicht eine Größe von ca. 1,4 m und ein ähnliches Gewicht wie sein gestreifter Verwandter.

Lat. *Lophius piscatorius*  
Internationale Bezeichnungen:  
GB Monkfish, Anglerfish  
F Lotte, Baudroie  
I Rana pescatrice  
E Rape  
Vorkommen:  
Nordatlantik und Mittelmeer  
Größe: Ø 1 m  
Gewicht: Ø 20 kg  
Nährwerte pro 100 g:  
kcal: 66; kJ: 278  
Eiweiß: 14,9 g  
Fett: 0,7 g  
Jod: 10 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

Der Seeteufel geht mit einer eigenen „Angel“ auf Beutefang: Er lockt seine Opfer mit einem angelartigen Rückenflossenstrahl direkt vor sein riesiges Maul, mit dem er dann blitzschnell zupackt.

Lat. *Anarhichas minor*  
Internationale Bezeichnungen:  
GB Wolffish  
F Loup tacheté  
I Lupo di mare  
E Perro  
Vorkommen:  
Nordatlantik, Barentssee  
Größe: Ø 1,2 m  
Gewicht: Ø 25 kg  
Nährwerte pro 100 g:  
kcal: 96; kJ: 402  
Eiweiß: 17,6 g  
Fett: 2,8 g  
Jod: 110 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g





**Sankt Petersfisch**  
lat. Zeus faber

## SANKT PETERSFISCH

Der Legende nach ist der große schwarze Punkt an seiner Flanke der Fingerabdruck des Apostels Petrus – daher auch sein Name. Sein seltsames Aussehen mit dem diskusförmigen Körper, den langen, fahnenartigen Stachelflossen und dem schrägen Maul darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass er zu den allerbesten Speisefischen zählt. Sein weißes Fleisch ist relativ fest und mager und eignet sich hervorragend zum Pochieren, Dünsten, Braten und Grillen. Die bis zu 60 cm langen Fische leben in kleinen Gruppen vor allem im Mittelmeer und an der Ostküste des Atlantiks. Bei der Jagd lullen sie

ihre Beute durch langsames und saches Voranschwimmen, ähnlich einem Stück treibenden Seetangs, nahezu ein – Tintenfische und kleine Schwarmfische bleiben oft völlig arglos. Petersfische werden übrigens nicht gezielt gejagt, sondern sind eher der Beifang von Berufsfischern. Die Zahl der Tiere auf dem Markt ist daher relativ gering. Sie werden überwiegend als Frischware verkauft. Eine Ausnahme bildet der vor Neuseeland gefangene Smooth Oreo Dory, er wird als Tiefkühlware angeboten.

**Lat. Zeus faber**  
**Internationale Bezeichnungen:**  
**GB** John dory  
**F** Saint-Pierre  
**I** Pesce San Pietro  
**E** Pez de San Pedro  
**Vorkommen:** Ostatlantik, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 1,5 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 89; kJ: 372  
Eiweiß: 19 g  
Fett: 1,4 g

## DELIKATER BODENFISCH – DIE ROTE MEERBARBE

Schon im alten Rom war die Meerbarbe ein beliebter und vor allem teurer Speisefisch. Als besondere Attraktion wurden die Tiere vor den Augen der Gäste getötet, da sie in ihrem Todeskampf ein großes Farbenspiel unterschiedlichster Rottöne entfalten. So barbarisch geht man heute nicht mehr mit ihnen um, delikate Speisefische sind sie aber immer noch. Das liegt an ihrem festen, zart schmeckenden, weißen Fleisch, das überdies nahezu grätenfrei ist.

Die rote Meerbarbe gehört zur Familie der Meerbarben, die insgesamt ca. 50 Arten umfasst. Sie sind Bodenfische, die in kleinen Schwärmen in gemäßigten und tropischen Meeren leben. Die Hauptvorkommen finden sich im östlichen Atlantik, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer. Allein im Mittelmeerraum werden jedes Jahr rund 40.000 Tonnen dieses exquisiten Speisefisches gefangen. Die rote Meerbarbe kann bis zu 35 cm lang werden, der Durchschnitt liegt allerdings bei 15 cm und einem Gewicht von ca. 300 g.



**Rote Meerbarbe**  
lat. Mullus barbatus



**Großköpfige Meeräsche**  
lat. Mugil cephalus

## MEERÄSCHE

Meeräschen gehören zur Familie der Mugilidae und besitzen weißes, festes, leicht fettes Fleisch, das sich besonders zum Dünsten, Dämpfen und Garen eignet. Der Geschmack ist allerdings von der Ernährung der Fische abhängig. Besteht diese nicht nur aus Algen, sondern auch aus Mikroorganismen, die die Tiere vom schlammigen Grund aufsaugen, kann das Fleisch leicht modrig schmecken.

Als besondere Spezialität wird in den Mittelmeerländern und in Japan der Rogen des Fisches durch Salzen und Pressen haltbar gemacht – eine echte Delikatesse.

Die häufig vorkommende Großköpfige Meeräsche wird im Schnitt 30 cm groß und 1 kg schwer. Die maximale Größe liegt bei 80 cm bei bis zu 7 Kilo Gewicht.

Meeräschen leben in Schwärmen an steinigen Küsten mit viel Algenbewuchs. Die größten Vorkommen findet man im Atlantik vom Senegal über die Azoren bis zur Biskaya, im Mittelmeer und an der amerikanischen Atlantikküste.

**Lat. Mullus barbatus**  
**Internationale Bezeichnungen:**  
**GB** Red/striped mullet  
**F** Rouget de vase  
**I** Trigilia de fango  
**E** Salmonete de fango/barbado  
**Vorkommen:** Ostatlantik, Mittelmeer, Schwarzes Meer  
**Größe:** Ø 15 cm  
**Gewicht:** Ø 300 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 107; kJ: 450  
Eiweiß: 20,1 g  
Fett: 2 g  
Jod: 330 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g

**Lat. Mugil cephalus**  
**Internationale Bezeichnungen:**  
**GB** Striped mullet  
**F** Mulet à grosse tête  
**I** Cefalo mazzone  
**E** Mújol cabezudo  
**Vorkommen:** Ostatlantik, Mittelmeer, Westatlantik  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 1 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 120; kJ: 505  
Eiweiß: 20,4 g  
Fett: 4,3 g  
Jod: 170 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,6 g



**Meeraal**  
lat. *Conger conger*  
Ein naher Verwandter des  
Flussaals, jedoch ein reiner  
Meeresbewohner, der bis zu  
3 Meter lang werden kann.



**Aal**  
lat. *Anguilla anguilla*

## DER AAL



**Muräne**  
lat. *Muraenidae*  
Ebenfalls mit dem Flussaal  
verwandt, aber auch nur in  
den Meeren beheimatet.  
Kommt weltweit in vielen  
Unterarten vor.

Wanderungen und Wandlungen bestimmen das Leben der Aale. Mit dem Golfstrom treiben die Larven von der Sargassosee (sie liegt zwischen den Bermudas und den Westindischen Inseln) über den Atlantik nach Europa und Nordafrika.

Nach einer ca. 3-jährigen Reise wandeln sich die glashellen Larven kurz vor ihrer Ankunft an den Küsten in durchsichtig scheinende Glasaale mit einer Länge von ca. 6 bis 7 cm um. Dann beginnt die Wanderung bzw. der Aufstieg in die Flüsse.

Im 3. bis 4. Süßwasserjahr beginnt die Schuppenbildung. Während dieser Wachstumsphase werden die Aale als „Gelbaale“ bezeichnet, da die Seiten und der Bauch gelblich gefärbt sind. Nach 4 bis 10 Jahren im Süßwasser verwandeln sich die Gelbaale in sogenannte Blank- oder Silberaale. Dabei vergrößern sich die Augen, der Kopf wird spitzer, die Haut auf dem Rücken dunkler und der Bauch silberglänzend. Sie entwickeln jetzt auch die Geschlechtsorgane und bereiten sich auf ihre lange Heimreise zu den Laichplätzen in der Sargassosee vor, um dort zu laichen.

Männliche Aale werden bis 60 cm, weibliche bis 150 cm lang und bis zu 6 Kilogramm schwer. Sein Fleisch ist fest, wohl-schmeckend und grätenarm, allerdings auch recht fett. Der heute bei uns angebotene Aal stammt meist aus Aquakulturen. Dazu werden die sogenannten Glasaale gefangen und dann bis zur Schlachtreife aufgezogen. Da die Geschlechtsreife der Aale erst auf dem Rückweg in den Atlantik eintritt, ist keine Vermehrung in Aquakulturen möglich.

**Lat. *Anguilla anguilla***  
**Internationale  
Bezeichnungen:**

**GB** Eel  
**F** Anguille  
**I** Anguilla  
**E** Anguila  
**Vorkommen:** europäi-  
sche Küsten- und  
Binnengewässer  
**Größe:** Ø 60 cm  
**Gewicht:** Ø 500 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 281; kJ: 1.174  
Eiweiß: 15 g  
Fett: 24,5 g  
Jod: 4 µg  
Omega-3-Fettsäuren:  
0,9 g

## KAVIAR UND STÖR

Störe werden vor allem wegen ihres Kaviars, des mild gesalzenen Laiches, geschätzt. Als klassischer Wildkaviar kommt er von den Arten Hausen, dem Gemeinen Stör, und dem Sternhausen. Diese Arten sind selten geworden und bedürfen der Schonung. Dementsprechend ist Wildkaviar sehr teuer. Seit einigen Jahren werden Störe in Aquakulturen gezüchtet. Vor allem der Sibirische Stör liefert Zuchtkaviar als Alternative zum Wildkaviar. Auch sein Fleisch schmeckt frisch und vor allem geräuchert sehr gut. Aber von anderen Fischen lässt sich auch guter Kaviar herstellen. Lachs und Forelle liefern herrlich gelbe bis orangefarbene Fischeier und der Seehase unseren „deutschen Kaviar“, der schwarz gefärbt wird.



**Sibirischer Stör**  
lat. *Acipenser baerii*



**Seehase**  
lat. *Cyclopterus lumpus*



Zuchtkaviar vom Sibirischen Stör.

## WANDERER ZWISCHEN DEN WELTEN



**Atlantischer Lachs**  
lat. *Salmo salar*



**Pazifischer Lachs**  
lat. *Oncorhynchus* spp.

## DER LACHS

Ob Süß- oder Salzwasser, der Lachs fühlt sich, je nach Lebensphase, in beiden Wassern wohl. Der Atlantische Lachs (*Salmo salar*), wie auch seine Artgenossen im nördlichen Pazifik (*Oncorhynchus* spp.), sind Wanderfische. Sie werden in Flüssen (Süßwasser) geboren. Die Jungfische wandern nach 1 bis 5 Jahren ins Meer ab. In ihrem neuen Lebensraum, dem salzigen Meer, ernähren sie sich von Kleinfischen und Krebstieren. Von Letzteren erhalten sie auch die charakteristische rötliche Farbe im Fleisch. Nach 1 bis 4 Jahren im Meer sind sie erwachsen geworden. Sie haben sich genügend Fettreserven angeeignet, um die Rückwanderung in ihre Heimatgewässer antreten zu können. Bei dieser Wanderung zu ihren Laichplätzen legen die Fische zum Teil Tausende von Kilometern zurück. Der Atlantische Lachs kann nach dem Abbläichen mehrere Male wieder ins Meer zurückkehren, während die pazifischen Arten nach dem Laichen meist sterben.

In Europa findet man im Handel meist den Atlantischen Lachs aus Aquakulturen in Norwegen, Schottland, Chile oder Irland. Als „Wildlachs“ wird bei uns vor allem der Pazifische Lachs angeboten. Ob gegrillt, gebraten, geräuchert, gekocht oder mariniert: Lachs ist in Deutschland sehr beliebt. Neben dem Geschmack überzeugt Lachs auch durch seinen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

**Lachsarten**  
Neben dem europäischen *Salmo salar* kommen in den nördlichen Gewässern eine ganze Anzahl unterschiedlicher Lachsarten vor, zu diesen gehören auch der maximal 30 cm lange europäische Stint und der Schnäpel, der in verschiedenen Unterarten die europäischen Küsten bewohnt. Ebenfalls gehören die typischen süddeutschen Seefische Felchen und Renke zu dieser Gattung. Im Nordpazifik, vornehmlich in Kanada, ist der Buckellachs beheimatet. Den großen Königslachs findet man in Russland, Japan und Nordamerika und vom Ketalachs ist bei uns auch der Kaviar bekannt. Insgesamt sind es 5 Arten, die im Pazifik zu finden sind.



**Meerforelle**  
lat. *Salmo trutta trutta* und  
*Salmo trutta fario*

Eine sehr nahe Verwandte des Lachses und für den Laien kaum zu unterscheiden. Auch die Lebensweise ist ähnlich. Die Meerforelle wird in Bächen geboren, lebt dort 2–4 Jahre und wandert dann ins Meer. Nach 5 Jahren kehren die Fische an ihren Geburtsort zurück, um dort zu laichen. Die durchschnittliche Größe liegt bei 60 cm, sie können aber bis zu 120 cm groß werden.

**Lat. *Salmo salar***  
**Internationale  
Bezeichnungen:**

**GB** Salmon  
**F** Saumon  
**I** Salmone  
**E** Salmón  
**Vorkommen:** Atlantik, Nordsee,  
Ostsee  
**Größe:** Ø 70 cm  
**Gewicht:** Ø 3 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 215; kJ: 907  
Eiweiß: 19,9 g  
Fett: 13,6 g  
Jod: 34 µg  
Omega-3-Fettsäuren:  
1,25 g



## SPEZIALITÄTEN AUS HEIMISCHEN QUELLEN

Regenbogenforelle  
lat. *Oncorhynchus mykiss*



Lachsforelle  
lat. *Oncorhynchus mykiss*



Felchen, Renke, Maräne  
lat. *Coregonus* spp.



Seeforelle  
lat. *Salmo trutta forma lacustris*



Äsche  
lat. *Thymallus thymallus*



Bachforelle  
lat. *Salmo trutta fario*



Wandersaibling  
lat. *Salvelinus alpinus*



Saibling  
lat. *Salvelinus* spp.  
Der Saibling wird heute ebenfalls in großer Zahl gefarmt und sein schön rotes Fleisch ist fein und schmeckt sehr edel. Es eignet sich zum Marinieren und schonenden Garen. Der Saibling ist besonders artenreich, so gibt es z. B. den Bachsaibling, den Seesaibling, den Weißpunktsaibling, den Nordamerikanischen Saibling und den Bodensee-Tiefensaibling.

**Lat. *Oncorhynchus mykiss***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Rainbow Trout  
F Truite arc-en-ciel  
I Trota iridea  
E Trucha arco iris  
**Vorkommen:**  
einheimische Seen und Bäche, Teichwirtschaft  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 500 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 103; kJ: 433  
Eiweiß: 19,5 g  
Fett: 2,7 g  
Jod: 4 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g

## DIE FORELLE

Die Nummer eins unter den deutschen Süßwasserfischen punktet durch ihr mageres, grätenarmes Fleisch. Es ist hell, zart und besonders fein im Geschmack. Forellen lassen sich auf unterschiedlichste Art köstlich zubereiten: pur als ganzer Fisch gebraten, „blau“ als gegarte Variante oder geräuchert. Aber auch zum Grillen, Dünsten und Backen ist das Fleisch bestens geeignet. Am häufigsten werden bei uns die Regenbogenforellen angeboten. Forellen werden heute überwiegend in Teichwirtschaft gezüchtet und erreichen eine Länge von ca. 70 cm und ein Gewicht von bis zu 7 kg. Im Handel findet man meist Exemplare von 300–500 g. Als „Lachsforellen“ werden Fische bezeichnet, deren Fleisch durch die Ernährung mit Bachflohkrebsen oder entsprechendem Futter eine rötliche Färbung angenommen hat. Auch unsere Forellen zählen wie der Lachs zu den Salmoniden. Allerdings leben sie in ihren angestammten Gewässern und unternehmen nicht so weite Wanderungen. Ursprünglich war bei uns die Bachforelle heimisch, die auch heute noch eine große Verbreitung hat. Als Zuchtforelle wird allerdings meistens die aus Amerika stammende Regenbogenforelle verwendet, da sie größer wird und weniger anspruchsvoll in Bezug auf den Sauerstoffgehalt des Wassers ist.

Karpfen  
lat. *Cyprinus carpio*



## DER KARPFFEN

Weltweit zählt der Karpfen zu den wichtigsten Fischen der Teichwirtschaft, denn er ist anspruchslos, robust und richtig lecker! Auch bei uns erfreut er sich großer Beliebtheit und gehört traditionell zum Weihnachts- oder Silvesterfestessen. Mittlerweile ist er ganzjährig verfügbar. Karpfen wird überwiegend als Frischfisch angeboten. Die bekannteste Zubereitungsart ist „Karpfen blau“, also gegart oder im Ofen gebacken. Am besten schmecken Karpfen übrigens bei einer Größe von 30–40 cm und einem Gewicht von 1,2–2,5 kg. Die bei uns angebotenen Karpfen sind meist Spiegelkarpfen mit einer Schuppenlinie entlang der Rückenflosse sowie einem schuppigen Schwanzstück. Der Wildform am nächsten ist der Schuppenkarpfen, dessen Körper noch komplett mit Schuppen bedeckt ist. Ebenfalls häufig ist der Zeilkarpfen mit einer „Schuppenzeile“ entlang der Seitenlinie. Karpfen sind Vegetarier und werden mit Weizen oder Getreidepellets gefüttert.



Schleie  
lat. *Tinca tinca*  
Gehört zu den Karpfenartigen und lebt überwiegend am Grund langsam fließender oder stehender Gewässer. Die Schleie ist ein geschätzter Speisefisch und gilt unter Kennern sogar als schmackhafter als der Karpfen.

**Lat. *Cyprinus carpio***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Carp  
F Carpel Carpa  
I Carpa  
E Carpa  
**Vorkommen:** überwiegend Teichwirtschaft  
**Größe:** Ø 35 cm  
**Gewicht:** Ø 2 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 115; kJ: 484  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 4,8 g  
Jod: 2 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,4 g



## TREND IN GOURMETKÜCHEN

### DER ZANDER

Immer häufiger findet man den Zander auf den Speisekarten von Restaurants. Das ist auch kein Wunder, denn das zarte, weiße Zanderfleisch gehört sicher zum Besten, was das Süßwasser zu bieten hat. Sein aromatischer Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn er pochiert, in Butter gebraten oder mit einer raffinierten Soße angeboten wird. Zander sind schnelle Raubfische, die in den Flüssen und Seen Nord-, Ost- und Mitteleuropas sowie in den salzarmen Regionen (Bodden) der Ostsee leben. Einen großen Anteil an der Zanderproduktion nimmt mittlerweile auch die Teichwirtschaft ein. Zander werden bei uns frisch, ganz oder als TK-Filet angeboten. Sie werden zwischen 40 und 130 cm groß und bis zu 10 kg schwer.



**Zander**  
lat. *Stizostedion* spp.



**Nilbarsch/Viktoriasee-Barsch**  
lat. *Lates niloticus*  
Wildbestände finden sich im Nil und vor allem im Viktoriasee, wo er in den 1950er Jahren angesiedelt wurde. Er beherrscht dort mittlerweile das gesamte Ökosystem. Das Fleisch des gefräßigen Räubers ist rosa, zart, saftig und fest.



**Tilapia**  
lat. *Oreochromis niloticus*

### TILAPIA – DER EXOT

Die unter dem Namen Tilapia zusammengefassten Fische gehören zur Familie der Buntbarsche, die mit etwa 1.000 Arten in den tropischen und subtropischen Gewässern von Afrika, Madagaskar, Südamerika und Asien beheimatet sind. Durch natürliche und gezüchtete Kreuzungen tritt der Tilapia in den unterschiedlichsten Körperformen auf – von hecht- bis scheibenförmig. Experten glauben, im Tilapia den kommenden „Fisch des Jahrtausends“ ausgemacht zu haben. Tatsache ist, dass er sich weltweit immer größerer Beliebtheit erfreut. Sein weiches, süßliches Fleisch eignet sich besonders für exotische Zubereitungen, es kann gegrillt, gebraten und gedünstet werden.

Der Tilapia gehört zu den erfolgreichsten Zuchtfischen aus Aquakultur der letzten Jahrzehnte. Er ist Pflanzenfresser, äußerst robust und wächst bei idealen Temperaturbedingungen sehr schnell.

**Lat. Oreochromis niloticus**  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Tilapia  
F Tilapia  
I Tilapia  
E Tilapia  
**Vorkommen:** subtropische und tropische Meere  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 800 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 93; kJ: 390  
Eiweiß: 19,5 g  
Fett: 1,0 g  
Jod: 2,5 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,9 g

**Lat. Stizostedion spp.**  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Pike-perch  
F Sandre  
I Luccioperca  
E Lucioperca  
**Vorkommen:** Binnengewässer in Nord-, Ost- und Mitteleuropa  
**Größe:** Ø 50 cm  
**Gewicht:** Ø 3 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 90; kJ: 382  
Eiweiß: 19,2 g  
Fett: 0,7 g  
Jod: 3 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g

**Pangasius**  
lat. *Pangasius hypthalmus*



### DER PANGASIOUS

Der Pangasius gehört zur großen Familie der Welse und tritt seit einiger Zeit einen Siegeszug um die ganze Welt an. Er kommt aus Vietnam, genauer gesagt aus dem Mekong-Delta im Süden des Landes. Wirtschaftlich bedeutsam sind 2 Arten: Der Pangasius bocourti gehört zu den fetthaltigeren Fischen und wird hauptsächlich auf dem asiatischen Markt angeboten. Der Pangasius hypthalmus ist weniger fetthaltig und wird auf dem europäischen Markt angeboten. Der für den Export bestimmte Fisch stammt übrigens ausschließlich aus Aquakultur.

Der Pangasius wächst sehr schnell, da er ein guter Futterverwerter ist. In der Zucht erreicht er innerhalb von 6–8 Monaten eine Größe von ca. 50 cm. Die Fische wiegen dann ca. 1,5 kg.

Das Fleisch des vietnamesischen Schlankwelses ist sehr saftig und hat einen milden und neutralen Geschmack. Er eignet sich für nahezu jede Zubereitungsart, schmeckt aber vor allem asiatisch oder im kulinarischen Stilmix zubereitet besonders lecker.



**Europäischer Wels**  
lat. *Silurus glanis*  
Auch Waller genannter, schmackhafter Speisefisch. Mit einer Größe von bis zu 3 m und einem Gewicht von bis zu 200 kg ist er eine echte Herausforderung für jeden Angler. Sein Fleisch ist fast grätenfrei, fest und weiß und hat einen milden, feinen Geschmack.



**Hecht**  
lat. *Esox lucius*  
Hechte leben in fließenden Gewässern und Binnenseen in ganz Europa, Asien und Amerika. Im festen und aromatischen Fleisch befinden sich die für den Hecht typischen Y-Gräten, die im Fleisch und nicht in der Wirbelsäule fest verankert sind. Das Fleisch wird deshalb oft in Form von Filets oder Fischfarce-Produkten, z. B. „Hechtklößchen“, angeboten.

**Lat. Pangasius hypthalmus**  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Pangasius  
F Poisson-chat du Mekong  
I Pangasius  
E Pangasius  
**Vorkommen:** Vietnam/Mekong-Delta  
**Größe:** Ø 50 cm  
**Gewicht:** Ø 1,5 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 85; kJ: 356  
Eiweiß: 23 g  
Fett: 2,5 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g



# HARTE SCHALE, KÖSTLICHER KERN – DIE KREBSTIERE

Krebstiere sind sie alle, vom edlen Hummer bis zur kleinen, feinen Nordseekrabbe. Mit beinahe 40.000 Arten stellen sie eine sehr große Gruppe innerhalb der sogenannten Gliederfüßer (Arthropoda) dar. Sie verfügen über einen dicken Panzer, der regelmäßig abgeworfen und erneuert wird. Krebstiere bevölkern alle Gewässer dieser Welt, ob süß oder salzig, warm oder eiskalt. Und sie wirken immer ein wenig außerirdisch mit ihren Scheren, den langen Fühlern und vielen Beinen. Krebstiere enthalten viel Protein und wenig Fett. Die meisten Krebstiere gehören der zoologischen Gruppe der Zehnfüßer an. Diese teilen sich wiederum in zwei Unterordnungen auf, die Bodenkrebse (Panzer- oder Ritterkrebse) und die Schwimmkrebse (Garnelen). Diese Unterordnungen werden dann wieder weiter unterteilt. Daher findet man nicht nur im allgemeinen Sprachgebrauch, sondern auch im Handel und in der Gastronomie ein Wirrwarr von Bezeichnungen. Wir helfen, den Durchblick zu behalten.

## DIE LANGSCHWANZKREBSE

Der bekannteste und edelste Vertreter dieser Art ist sicherlich der Hummer. Auch die Langusten, der Kaisergranat und der im Süßwasser beheimatete Flusskrebz zählen zu den Langschwanzkrebsen.

<b>Lat.</b> Homarus americanus	<b>Größe:</b> Ø 55 cm
<b>Internationale Bezeichnungen:</b>	<b>Gewicht:</b> Ø 3 kg
<b>GB</b> Lobster	<b>Nährwerte pro 100 g:</b>
<b>F</b> Homard	kcal: 95; kJ: 398
<b>I</b> Astice	Eiweiß: 15,9 g
<b>E</b> Bogavante	Fett: 1,9 g
<b>Vorkommen:</b>	Jod: 100 µg
Nordatlantik	Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g



Amerikanischer Hummer  
lat. Homarus americanus

Europäischer Hummer  
lat. Homarus homarus

## DER HUMMER

Der auffällige Höhlenbewohner ist im Nordatlantik beheimatet. Seine gewaltigen Scheren sind hervorragende Werkzeuge: Mit der scharf gezackten packt und zerreißt er seine Beutetiere, die andere dient zum Zertrümmern harter Schalen und Gehäuse von Muscheln und Schnecken. In Europa liegen die besten Fanggebiete rund um Großbritannien. Rund 80 % der bei uns angebotenen Tiere werden allerdings aus den USA und Kanada importiert. Hummer wird entweder frisch, also lebend, angeboten oder bereits gekocht, tiefgefroren und als Hummerfleischkonserve. Die Tiere können übrigens eine Länge von bis zu 75 cm und ein Gewicht von bis zu 4 kg erreichen. Mittelgroße Exemplare zwischen 400 und 800 g gelten jedoch als die besten. Seine tiefrote Farbe erhält der Hummer durch die roten Pigmente in der Schale, die erst beim Kochen freigesetzt werden.

**Lat.** Nephrops norvegicus  
**Internationale Bezeichnungen:**  
**GB** Norway lobster  
**F** Langoustine  
**I** Scampo, Scampolo  
**E** Cigala  
**Vorkommen:** Ostatlantik, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 15 cm  
**Gewicht:** Ø 120 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 69; kJ: 289  
Eiweiß: 17,3 g  
Fett: 0 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,3 g



Languste  
lat. Palinuridae (Oberbegriff)  
Sie kommt weltweit in warmen und gemäßigten Meeren vor. Bei uns sehr selten und daher entsprechend teuer. Ihr Fleisch ist etwas fester als das der Hummer.



Kaisergranat  
lat. Nephrops norvegicus

## DER KAISERGRANAT

Dieser Krebs wird auch Schlankhummer oder norwegischer Jungfrauhammer genannt. Die Italiener nennen ihn Scampo (Plural: Scampi; bei uns werden dagegen Garnelen umgangssprachlich oft als Scampi bezeichnet). In Frankreich heißt er Langoustine, daher kommt es, dass er oft als Langustenschwanz angeboten wird. Der Kaisergranat ist ein sehr wertvoller und wohlschmeckender Krebs, allerdings trägt nur sein Hinterleib verwertbares Fleisch.



Galizischer Flusskrebz  
lat. Astacus leptodactylus  
Flusskrebse sind mit den Langusten verwandt. Insgesamt tummeln sich rund 300 Arten in den Süßgewässern der Welt. Der in Deutschland früher weit verbreitete Edelkrebz ist heute allerdings nur noch in wenigen Gebieten Süddeutschlands zu finden. Die angebotenen Flusskrebse in Deutschland sind meist aus dem Iran, der Türkei oder China importierte Galizierkrebse. Aber auch der vorzügliche Signalkrebz, der vor allem in England gezüchtet wird, findet sich im Angebot. Lebende, im Ganzen gekochte Tiere werden von Gourmets hoch geschätzt. Krebsfleisch ist aber auch tiefgekühlt, in Lake und Gelee oder als Konserve erhältlich.



## KURZSCHWANZKREBSE ODER ECHE KRBABEN

Die Krabben (Brachyura) – auch echte Krabben oder Kurzschwanzkrebse – sind mit ca. 5.000 Arten die größte Infrordnung der Zehnfußkrebse. Die meisten Arten leben im Meer, einige aber auch im Süßwasser oder sogar an Land. Krabben haben einen zu einer kurzen Schwanzplatte umgebildeten Hinterleib, der umgeklappt unter dem Kopfbruststück liegt –

der Zwischenraum dient bei den Weibchen als Brutraum. Das erste Beinpaar des Rumpfes ist zu großen Scheren umgebildet, die Augen sitzen auf Stielen. Krabben können bemerkenswert schnell seitwärts laufen. Einige Krabben gelten als wahre Delikatessen, vor allem Taschenkrebse, Tiefseekrabben und japanische Riesenkrebbe.

**Königskrabbe oder Kamtschatkakrabbe**  
lat. *Paralithodes camtschatica*



## DIE KÖNIGSKRABBE

Ein Riese aus dem hohen Norden, der Barentssee. Bei uns immer häufiger zu finden. Das bis zu 12 kg schwere Tier kommt ursprünglich aus dem Nordpazifik und wurde von dort importiert. Man schätzt das feine, zarte Fleisch der riesigen Beine.

## DER TASCHEKREBS

Ein kräftiger und gewaltiger Krebs, dessen Panzerbreite 30 cm erreichen kann. Er bevorzugt felsige Böden im Atlantik, in der Nordsee und im Mittelmeer. Vor allem das Fleisch der Scheren ist mit Mayonnaise ein Genuss. Gekocht wird er in feiner Gemüsebrühe.

**Taschenkrebse**  
lat. *Cancer pagurus*



**Seespinne**  
lat. *Majidae* (Oberbegriff)  
Sie kommt vor allem entlang der englischen und französischen Atlantikküste vor, bis nach Nordafrika. Der Allesfresser ist kulinarisch sehr wertvoll. Das schmackhafte Beinfleisch wird gerne für Salatcocktails und Garnituren genutzt.

**Lat. *Paralithodes camtschatica***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Red King Crab/  
Alaska King Cran  
F Crabe royal  
I Granchio reale  
E Cangrejo  
**Vorkommen:**  
Barentssee  
**Größe:** Ø 1,80 m  
**Gewicht:** Ø 12 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 148; kJ: 620  
Eiweiß: 15,6 g  
Fett: 0,6 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,3 g

**Lat. *Cancer pagurus***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Edible Crab  
F Tourteau  
I Granciporro  
E Buey de mar  
**Vorkommen:** Nordsee, Atlantik, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 1 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 68; kJ: 285  
Eiweiß: 15,4 g  
Fett: 0,9 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,3 g

## DIE GARNELEN

Mit insgesamt etwa 6.000 Arten ist die Familie der Garnelen schwer durchschaubar – und weltweit unterschiedlich verwendete Begrifflichkeiten tragen nicht zur Aufklärung bei. Ganz allgemein sind Garnelen weichkrustige Schwimmtiere.

Etwa 350 essbare Arten leben in Salz- und Süßwasser, Kalt- und Warmwasser. Eismeerkrabben aus Grönland, Island, Norwegen oder Chile sind besonders aromatisch, denn sie wachsen langsam und haben sehr zartes Fleisch. Sandgarnelen leben in kalten und gemäßigten Gewässern dieser Erde – die bekannteste Vertreterin ist die Nordseegarnele, die man zwar umgangssprachlich Nordseekrabbe nennt, die aber eine echte Garnele ist.

Warmwassergarnelen stammen vorwiegend aus dem asiatischen Raum, wo sie mittlerweile in großen Aquakulturbetrieben gezüchtet werden. Black Tiger Prawn und White Shrimp (*Penaeus vannamei*) sind bekannte Arten. Bodenkrebse und Kaltwassergarnelen stammen übrigens immer aus Wildfängen, da sie in Aquakultur nicht zu züchten sind.

## DIE NORDSEEKRABBE

Sie lebt, wie der Name schon vermuten lässt, hauptsächlich in den flacheren Küstengewässern und dem Wattenmeer der Nordsee vor Deutschland, den Niederlanden und Dänemark. Die Krabben werden sofort nach dem Fang noch an Bord der Kutter gekocht. Erst dann nehmen die vorher grauen, durchsichtigen Körper die typisch rötlich braune Färbung an. Ein Erlebnis ist das Selberpulen (Schälen) der Krabben, die fangfrisch von Bord kommen. Das ist zwar eine etwas mühselige Prozedur, die jedoch durch den süßlich nussigen Geschmack des festen, zarten Fleisches ausreichend belohnt wird. Auch köstliche Salate und Snacks lassen sich hervorragend aus den kleinen Leckerbissen zubereiten. Die Nordseekrabbe wird an der deutschen Küste auch als Granat bezeichnet.



**Rosenberggarnele**  
lat. *Macrobrachium rosenbergii*



**Grönlandgarnele**  
lat. *Pandalus borealis*



**White Shrimp**  
lat. *Penaeus vannamei*



**Nordseegarnele bzw. -krabbe**  
lat. *Crangon crangon*

Garnelen – spanisch Gambas und englisch Shrimps – ist der Sammelbegriff für Krebstiere, die eine ähnliche Gestalt haben, aber nicht unmittelbar miteinander verwandt sind. Sie werden in unterschiedlichen Größen als Wildfang und Zuchtware angeboten und sind kulinarisch vielseitig verwendbar.

**Lat. *Crangon crangon***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Common shrimp  
F Crevette grise  
I Gambaretto grigio  
E Quisquilla gris  
**Vorkommen:** Nordsee  
**Größe:** Ø 5 cm  
**Gewicht:** Ø 7 g  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 87; kJ: 369  
Eiweiß: 18,6 g  
Fett: 1,4 g  
Jod: 130 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,5 g



## DIE MUSCHELN

Muscheln sind Weichtiere, die von 2 durch ein „Schloss“ miteinander verbundene Schalen umgeben sind. Durch 1 oder 2 Schließmuskel kann sich die Muschel schließen.

Muschelfleisch ist ein hochwertiges Lebensmittel und gilt zu Recht als Delikatesse.

Die meisten Muscheln werden in Aquakulturen gezüchtet. Hier einige der wichtigsten Vertreter dieser Weichtiere.

### Muscheln nur in Monaten mit R?

Laut Volksmund ist Muschelsaison in Monaten mit „R“. Das hatte früher zum einen mit der Fangsaison der Miesmuschel von September bis April zu tun, zum anderen mit den Temperaturen. Muscheln dürfen nie über 6 °C gelagert werden. Dank perfektionierter Frischelogistik und der Tatsache, dass mittlerweile auch andere Muschelarten als die Miesmuschel bei uns mehr und mehr Abnehmer finden, stimmt diese Regel heute nicht mehr. Auch das große Angebot an tiefgekühlter Ware macht Muscheln zum ganzjährig verfügbaren Vergnügen.

## DIE AUSTER

Sie ist die bekannteste Muschel und gilt seit Jahrhunderten als Aphrodisiakum. Lebende Austern werden als Delikatesse kalt geschlürft. Das Fleisch ist zart und würzig. Man kann Austern aber auch pochieren, grillen oder gratinieren. Austern leben in den flachen Küstenräumen an Nordsee und Atlantik, wo sie meist in künstlich angelegten Kolonien, den Austernbänken, leben. Zum Erreichen der Verzehrgröße brauchen sie bis zu 3 Jahre.

## DIE MIESMUSCHEL

Miesmuscheln sind, was die Beschaffenheit des Meeresbodens angeht, deutlich weniger anspruchsvoll als die Austern. Sie sind typische Bewohner der Gezeitenzonen und leben dort in Tiefen von bis zu 10 m, häufig an Stellen mit starker Brandung. Kultiviert werden sie an Pfahl- oder Treibgestellen sowie an Tauen und Matten oder Böden mit festem Substrat.

Spätestens mit 4 Jahren haben Miesmuscheln ihre Marktgröße von 5–8 cm erreicht.



Portugiesische Auster  
lat. *Crassostrea angulata*



Mies-, Pfahl- oder  
Blaumuschel  
lat. *Mytilus edulis*

Lat. *Crassostrea angulata*  
Internationale  
Bezeichnungen:  
GB Oyster  
F Huitre  
I Ostrea  
E Ostra  
Vorkommen:  
Nordsee, Atlantik  
Größe: Ø 10 cm  
Nährwerte pro 100 g:  
kcal: 71; kJ: 297  
Eiweiß: 9,0 g  
Fett: 1,2 g  
Jod: 58 µg  
Omega-3-Fettsäuren:  
0,5 g

Lat. *Mytilus edulis*  
Internationale  
Bezeichnungen:  
GB Blue mussel  
F Moule  
I Mitilo  
E Mejillon  
Vorkommen:  
Nordatlantik, Nordsee  
Größe: Ø 7 cm  
Nährwerte pro 100 g:  
kcal: 72; kJ: 301  
Eiweiß: 9,8 g  
Fett: 1,3 g  
Jod: 130 µg  
Omega-3-Fettsäuren:  
0,7 g

## ST. JAKOBSMUSCHEL

### (AUCH KAMM- ODER PILGERMUSCHEL)

Erzählungen nach sollen bereits die Pilger des Jakobsweges im Mittelalter die Schalen dieser Muschel als Trinkgefäße mitgeführt haben, woraus dann der Name Pilger- oder Jakobsmuschel entstand.

Die St. Jakobsmuschel kommt in den Küstenschelfgebieten fast aller Meere vor und kann weder kriechen noch graben. Dafür hat sie allerdings einen sehr starken Schließmuskel, mit dem sie ihre Schalen schnell schließen und so per Rückstoßprinzip schwimmen kann.

Diese Muschel erfreut sich in der jüngsten Zeit vor allem in den Kreativküchen immer größerer Beliebtheit.



St. Jakobsmuschel  
lat. *Pecten jacobaeus*

## VENUS- ODER HERZMUSCHELN

Venusmuscheln wachsen an den Küsten fast aller Meere und bilden mit über 500 Arten eine riesengroße Familie. Ihr Lebensraum sind sandige und schlammige Böden, in die sie sich eingraben, um vor Feinden geschützt zu sein. Dank ihres Fußes sind sie in der Lage, sich z. B. bei Gefahr in den weichen Meeresboden einzuwühlen. Venus- oder Herzmuscheln haben in Deutschland keine große Bedeutung, sind aber im Mittelmeerraum sehr beliebt, wo auch immer mehr Urlauber lukullische Bekanntschaft mit ihnen machen. Sie schmecken köstlich als Belag auf Pizza, als Spaghetti Vongole und in Paella.



Herzmuschel  
lat. *Cerastoderma edule*

## DIE GRÜNSCHALENMUSCHEL

Sie sind auch als Neuseeland-Miesmuscheln bekannt. Sie sind den Miesmuscheln sehr ähnlich und kommen ausschließlich aus Zuchtfarmen. Sie werden hängend an Seilen gezüchtet, wodurch sie völlig sandfrei sind. Einmal pro Jahr werden dann die ca. 2-jährigen und ungefähr 7 bis 9 cm langen Muscheln geerntet und als Delikatesse in alle Welt verschickt. Auch bei uns sind sie im Handel erhältlich.



Grünschalenmuschel  
lat. *Perna canaliculus*

Lat. *Pecten jacobaeus*  
Internationale  
Bezeichnungen:  
GB Scallop  
F Coquille de St. Jacques  
I Ventaglio  
E Vielra  
Vorkommen:  
weltweit in den Küstenschelfgebieten  
Größe: Ø 14 cm  
Nährwerte pro 100 g:  
kcal: 76; kJ 322  
Eiweiß: 11,1 g  
Fett: 0,9 g  
Omega-3-Fettsäuren:  
0,3 g

Lat. *Cerastoderma edule*  
Internationale  
Bezeichnungen:  
GB Cockle  
F Coque  
I Vongola  
E Berberecho Croque  
Vorkommen: weltweit  
Größe: Ø 3 cm  
Omega-3-Fettsäuren  
pro 100 g: 0,2 g

Lat. *Perna canaliculus*  
Internationale  
Bezeichnungen:  
GB Green-shell mussel  
F Moule de la Nouvelle Zélande  
I Mitilo dell Nuova Zelanda  
E Mejillón de Nueva Zelanda  
Vorkommen:  
Neuseeland  
Größe: Ø 18 cm  
Omega-3-Fettsäuren  
pro 100 g: 0,5 g



## DIE TINTENFISCHE ODER KOPFFÜSSER

Sie kommen in allen Meeren dieser Welt vor und sind die intelligentesten Weichtiere überhaupt: die Tintenfische. Sie können sehr schnell schwimmen, räumlich sehen und sogar Farben unterscheiden. Bei Erregung und Gefahr können diese Meister der Tarnung blitzschnell ihr Farbkleid wechseln. Weiteres wirkungsvolles Abwehrmittel ist das Verspritzen von Tinte. Der angreifende Räuber wird damit in

die Irre geleitet, der Tintenfisch kann sich ungesehen aus der Gefahrenzone entfernen. Tintenfische werden auf Grund ihrer Form auch Kopffüßer genannt. Der Körper ist immer untergliedert in den Kopf mit den Armen und den Rumpf oder Mantel, der die Eingeweide sowie den Tintenbeutel enthält. Man unterscheidet insgesamt 3 Gruppen.



**Kalmar**  
lat. *Loligo vulgaris*

### DER KALMAR

Kalmare schwimmen pelagisch – also im freien Meer – zuweilen in kleinen Gruppen, sogenannten Schulen. Sie ernähren sich von Krebsen, Muscheln, Schnecken und kleinen Fischen. Kalmare verfügen über 10 mit Saugnäpfen besetzte Fangarme, von denen 2 zu langen, einziehbaren Fangarmen (Tentakeln) ausgebildet sind. Mit diesen Tentakeln können sie ihre Beutetiere wie mit einem Lasso einfangen. Ihr Körper ist schlauchförmig, die glatte Haut sandfarben bis braun. Der Gemeine Kalmar kann eine Mantellänge (ohne Kopf und Arme) von 50 cm und ein Gewicht von 2 kg erreichen. Allerdings werden immer wieder auch sehr große Exemplare anderer Kalmararten gefangen – der bislang größte gefangene Kalmar hatte eine Länge von 10 m und ein Gewicht von 495 kg. Kulinarisch kennen wir den Kalmar meist in Ringen und frittiert – die kleinen Calmaretti werden dagegen im Ganzen vorzugsweise auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet.

**Lat. *Loligo vulgaris***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Squid/Inkfish/Sea Arrow  
F Calma  
I Calmaro  
E Calamar  
**Vorkommen:** in allen Meeren  
**Größe:** Ø 50 cm  
**Gewicht:** Ø 2 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 79; kJ: 332  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 0,9 g  
Jod: 25 µg  
Omega-3-Fettsäuren: 0,4 g



Die kennen wir alle aus italienischen Restaurants: Calamari Fritti.

**Tintenfisch**  
lat. *Sepia officinalis*



## DER KRAKE ODER OKTOPUS

Anders als seine deutlich kleineren Verwandten verfügt der Krake lediglich über 8 Fangarme mit Saugnäpfen, mit denen er sich an seiner Beute festhält. Er lebt in den wärmeren Meeren der Welt. Kraken sind Einzelgänger, die am Boden, oft auch in Höhlen leben. Auch der Krake kann gut schwimmen, hält sich aber vorwiegend in Küstennähe auf und lauert in einem Versteck auf Beutetiere. An seinem sackförmigen Körper, der 1 m groß werden kann, sitzen die Fangarme, die 2-reihig mit Saugnäpfen besetzt sind und eine Spannweite von bis zu 2 m erreichen können. Riesenkraken können sogar eine Spannweite von 9 m erreichen. Kraken werden frisch, gefroren, als Salat oder in Öl angeboten. Das Fleisch ist dabei meist in Stücke geschnitten.

### TINTENFISCH – DIE SEPIA

Sie ist vor allem im gesamten Atlantik und im Mittelmeer zu finden. Tagsüber vergraben sich die Sepien im Boden, um dann nachts auf Beutezug zu gehen. Große Beutetiere lähmen sie mit einem Nervengift, kleinere verschlingen sie im Ganzen. Sepien ernähren sich von Krebsen, Muscheln, Schnecken, Würmern, Seesternen und anderen Bodentieren. Auch Sepien verfügen über insgesamt 10 Fangarme, von denen 2 antennenartig lang ausgebildet und mit Saugnäpfen besetzt sind. Ihr Körper ist oval bis rund und abgeflacht. Eine kalkhaltige, bis zu 65 cm große Schale im Rücken bietet dem Körper den nötigen Halt. Das Fleisch der Sepia wird in Scheiben geschnitten angeboten und eignet sich hervorragend zum Grillen oder Schmoren. Eine Besonderheit: Die Tinte der Sepia dient zum Färben von Lebensmitteln, beispielsweise schwarzen Nudeln.



**Krake – Oktopus**  
lat. *Octopus vulgaris*

**Lat. *Sepia officinalis***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Cuttlefish  
F Sèche  
I Seppia  
E Jibia  
**Vorkommen:** Atlantik, Mittelmeer  
**Größe:** Ø 30 cm  
**Gewicht:** Ø 1 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 79; kJ: 332  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 0,9 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

**Lat. *Octopus vulgaris***  
**Internationale Bezeichnungen:**  
GB Octopus, Poulp  
F Poulpe  
I Polpo di scoglio  
E Pulpo  
**Vorkommen:** wärmere Weltmeere  
**Größe:** Ø 50 cm (Körper ohne Kopf)  
**Gewicht:** Ø 1 kg  
**Nährwerte pro 100 g:**  
kcal: 79; kJ: 332  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 0,9 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g





## FRISCH ODER KONSERVIERT – HEUTE EINE REINE GESCHMACKSFRAGE!

Fangfrischen Fisch oder Nordseekrabben direkt vom Kutter zu holen und sie dann kurze Zeit später lecker zubereitet auf dem Teller zu haben, ist schon ein ganz besonderes Erlebnis. Leider ist dies nur für Küstenbewohner oder während eines Urlaubs am Meer ein täglich verfügbares Vergnügen. Doch auch für die Binnenländer ist frischer Fisch mittlerweile nahezu ständig zugänglich. Dank modernster Transportlogistik dauert es meist nur wenige Stunden, bis die an Bord der Fangschiffe bereits auf Eis gelagerten Fische verlockend in der Auslage der Fischhändler liegen.

Häufiger als zu frischem Fisch greifen wir in Deutschland zu haltbar gemachten Fischereierzeugnissen. Das Angebot ist riesig und reicht von tiefgekühlten Fischfilets über Marinaden, Räucherfisch, Fischkonserven, „Schlemmerfilets“ mit unterschiedlichsten würzigen Auflagen und Fischstäbchen bis hin zu ganzen Mahlzeiten, die sich ruck, zuck im Ofen oder in der Mikrowelle zubereiten lassen.

Frischer Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, das besonders sorgfältig behandelt werden muss. Beim Genuss von gekühlten Fischerzeugnissen muss deshalb unbedingt darauf geachtet werden, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Aber wir Menschen haben in den vergangenen Jahrhunderten auch zahlreiche Methoden entwickelt, Fisch haltbar zu machen. Die Nase ganz weit vorn haben dabei die großen ehemaligen Seefahrernationen wie Spanien, Portugal und die skandinavischen Länder – nicht besonders erstaunlich, da konservierter Fisch ein wichtiger Bestandteil der Ernährung der Seeleute auf ihren langen Reisen war.

### „Krabbensalat“ schnell gemacht und superlecker

- Avocado
- Krabben
- Ei
- Oliven
- Kapern
- Tomaten
- Lauchzwiebeln
- Rosabispissen





**Klippfisch vorbereiten**

Will man Klippfisch kochen, muss man ihn vorher mindestens 24 Stunden wässern.

Zwischendurch sollte das Wasser mehrmals erneuert werden. Anschließend noch einmal 12 Stunden in Milch einlegen. Der Fisch sollte dabei von der Flüssigkeit vollständig bedeckt sein. In Milch wird der Klippfisch dann auch zum Kochen gebracht und etwa 10 Minuten geköchelt. Dann die Milch abgießen und die Fischstücke von Haut und Gräten befreien.

**DAS TROCKNEN – STOCKFISCH UND KLIPPFISCH**

Die einfachste Methode, Fisch haltbar zu machen, ist das Trocknen. Dabei unterscheidet man zwischen dem ungesalzenen Trocknen, dessen Ergebnis der Stockfisch ist, und dem gesalzenen Trocknen, dessen Endprodukt Klippfisch genannt wird.

Und so geht's: Der frisch gefangene Fisch wird ausgenommen, danach wird der Kopf entfernt und das Fleisch eine Nacht ohne weitere Zutaten in Eiswasser gelegt. Dann werden die Fische an den Schwänzen zusammengebunden und an lange Holzgestelle, über einen „Stock“, gehängt. Dort lässt man sie mehrere Wochen dem salzigen Wind ausgesetzt trocknen. Das Fleisch erhält durch diese Methode seinen besonders intensiven Geschmack. In Spanien und Portugal zählt Klippfisch als Bacalao zu den absoluten Lieblingsspeisen.

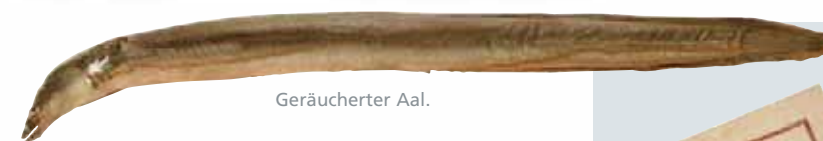
**DAS SALZEN**

Ein ebenfalls sehr altes Verfahren der Konservierung ist das Salzen. Es wird bevorzugt bei fettreichen Fischen wie Hering, Lachs und Makrele eingesetzt. Das Salz entzieht dem Fisch das Wasser und sorgt für die Eiweißgerinnung. Beim Reifungsprozess entwickeln sich dann die typischen Aromastoffe. Fisch kann trocken oder nass gesalzen werden. Beim Trockensalzen werden die Fische mit Salz und eventuell noch weiteren Zutaten wie Zucker und Gewürzen eingerieben und kühl gelagert. Beim Nasssalzen wird der Fisch in Lake eingelegt. Je nach Salzanteil sind die Produkte mehrere Wochen bis Monate haltbar. Klassische Produkte mit gesalzene Fisch sind Matjes oder Lachshering. Auch Räucherfisch wird zunächst gesalzen, bevor er mit Rauch weiter veredelt wird.

**DAS RÄUCHERN**

Geräucherte Makrele.

Gravad Lachs heißt wörtlich übersetzt „Eingrabener Lachs“. Die Skandinavier entwickelten diese natürliche Methode der Konservierung schon vor Jahrhunderten. Die Fische wurden dazu nicht geräuchert, sondern nur mit einer Salz-Zucker-Mischung, der noch verschiedene Kräuter und Gewürze beige-



Geräucherter Aal.

misch wurden, eingerieben, in Erdlöchern vergraben und mit Steinen beschwert. Der so entstehende Druck presste die Würze in den Fisch hinein und Wasser aus ihm heraus. Heute wird der Lachs zwar nicht mehr vergraben, eine delikate Spezialität ist er aber immer noch.

Beim Räuchern geht es heute weniger um das Konservieren als vielmehr um das besondere Aroma und die charakteristische Farbgebung. Vor dem Räuchern werden die Fische säuberlich ausgenommen und die Kiemen entfernt. Danach wird der Fisch gesalzen und ruht für einige Zeit. Beim Räuchervorgang selbst werden die Fische über einen bestimmten Zeitraum dem Rauch z. B. verglommender Buchenholzspäne ausgesetzt. Dabei wird ihnen sanft die Feuchtigkeit entzogen, durch die entstehende Wärme findet ein Garprozess statt. Die aromatischen Harze, die beim Verglimmen der Sägespäne frei werden, sorgen für den wunderbaren Geschmack.

Man unterscheidet zwischen Kalt- und Heißräuchern. Beim Kalträuchern liegt die Temperatur bei höchstens 30 °C, der Räuchervorgang kann bis zu mehrere Tage dauern. Das Heißräuchern erfolgt bei 70–80 °C über einen wesentlich kürzeren Zeitraum. Bekannte und beliebte Räucherprodukte sind geräucherter Lachs, Heilbutt oder Hering, der dann Bückling heißt.



Geräucherte Sprotten.



Geräucherter Rollmops.



Geräucherte Spezialitäten.



Geräucherter Lachs ist ein Klassiker und mit das Feinste, was es gibt. Er wird meistens kalt geräuchert. Stremellachs ist ein heiß geräuchertes Lachsstück. Neben klassischen Räucherfischprodukten werden heute auch viele neue Kreationen angeboten.



## DAS SCHOCKFROSTEN ODER TIEFKÜHLEN

Das Tiefkühlen ist eine Konservierungsmethode vor allem für wasserhaltige Lebensmittel. Dabei werden die Lebensmittel auf Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt gebracht. Während des Gefriervorgangs dehnt sich das im Lebensmittel enthaltene Wasser aus und wird zu Eiskristallen. Diese können das Zellgewebe zerstören. Schonender ist die Methode des Schockfrostens, bei der die Lebensmittel sehr schnell auf Temperaturen von mindestens  $-18\text{ °C}$  heruntergekühlt werden. Die so entstehenden Eiskristalle sind relativ klein und zerstören daher kaum Zellgewebe.

Das Tiefgefrieren oder Schockfrostens von Fischen erfolgt häufig bereits auf den großen Fangverarbeitungsschiffen. Die Fische werden geköpft, ausgenommen und bei  $-40\text{ °C}$  schockgefrostet. Einige Fische wie Seelachs, Alaska-Seelachs oder Rotbarsch werden vorher schon filetiert. Entscheidend ist, dass nach dem Tiefkühlen die Temperatur bis zur Abgabe an den Verbraucher ständig bei  $-18\text{ °C}$  oder tiefer gehalten werden muss. Auch die Weiterverarbeitung erfolgt in tiefgefrorenem Zustand. Beim Vertrieb oder Versand sind kurzfristige Abweichungen von maximal  $3\text{ °C}$  nach oben zulässig.

Wird der Fisch fachgerecht tiefgekühlt und die Kühlkette nicht unterbrochen, bleibt die Qualität voll erhalten. Aufgetauter Fisch muss schnell verbraucht werden.

### Tiefe Temperaturen für hohe Qualität

Das Schockfrostens direkt nach dem Fang schließt wichtige Nähr- und Inhaltsstoffe unverändert im Fisch ein, der Fisch ist während sämtlicher Transport- und Weiterverarbeitungsschritte tiefgefroren und behält so seine optimale Qualität. Der Marktanteil von Tiefkühlprodukten bei Fisch nimmt in Deutschland rund 30 % ein – dazu gehören z. B. die beliebten Fischstäbchen, Schlemmerfilets, panierte und unpanierte Fischfilets bis

hin zu fertigen Menüs. Ebenso werden zahlreiche Meeresfrüchte tiefgefroren angeboten.

Für die Herstellung von Fischstäbchen werden ausschließlich Fischfilets einer einzigen Fischart (z. B. Alaska-Seelachs oder Seelachs) verwendet. Die Filets werden von Hand in Wachskartons geschichtet und bei  $-40\text{ °C}$  zu Blöcken von 7,5 kg schockgefrostet. Aus diesen gefrorenen Filetblöcken werden dann die Fischstäbchen geschnitten. Auf einem Transportgitter tauchen die Stäbchen in eine Nasspanade aus Mehl, Kartoffelstärke, Salz und Gewürzen. Die Nasspanade sorgt dafür, dass die folgende Trockenpanade aus Semmelbröseln am Fischstäbchen haften bleibt. Danach brutzeln die Stäbchen kurz in reinem, heißem Pflanzenöl. Dadurch werden die Fischstäbchen schön knusprig, wenn sie zu Hause zubereitet werden.

Die gesamte Verarbeitung erfolgt übrigens so schnell, dass der Fisch selbst nach dem Vorbraten im Kern noch tiefgefroren ist. Bei mindestens  $-18\text{ °C}$  werden die fertigen Fischstäbchen dann verpackt und in den Handel gebracht.

Tiefgefrorene Fischfiletblöcke vor der Weiterverarbeitung.





## DIE VOLLKONSERVE

Wohl keine Art des Konservierens hat das Leben der Menschen so nachhaltig geprägt und verändert wie die Konserve. Selbst empfindliche Lebensmittel können durch das kurzzeitige Erhitzen auf über 100 °C in einer zuvor luftdicht verschlossenen Dose sehr lange haltbar gemacht werden.

Entwickelt wurde das Konservieren 1804 von dem französischen Koch und Konditor François Nicolas Appert. Er fand heraus, dass Lebensmittel, wenn sie auf über 100 °C erhitzt und luftdicht verpackt werden, sehr lange haltbar bleiben. Für den Praxistest mussten damals übrigens Marinesoldaten erhalten. Als sie den Genuss von Apperts Lebensmittel überlebten, erhielt dieser einen von Napoleon ausgesetzten Preis in Höhe von 12.000 Gold-Francis. Die Versorgung von Napoleons Armeen während ihrer Feldzüge war nun gesichert. Und auch im europäischen Adel und bei wohlhabenden Kaufleuten fanden die so konservierten Lebensmittel großen Anklang. Lange Zeit war es en vogue, sich ganze Menüs nur aus Konserven zusammenstellen zu lassen. Die Konserve wurde dann schnell zum Food-Sinnbild des letzten Jahrhunderts. Andy Warhol hat ihr mit seinen Campbell-Dosen ein Denkmal gesetzt. Und Fischprodukte aus Dosen erfreuen sich in Deutschland nach wie vor großer Beliebtheit. Die Fische werden lediglich durch Erhitzen und völlig ohne Zusatz von Konservierungsstoffen für Zeiträume von bis zu mehreren Jahren haltbar gemacht.

Thunfisch, Sardine, Makrele, Lachs und Hering sind besonders beliebte Fischkonserven.

## DIE HALBKONSERVEN

Die Halbkonzerve ist ein Sammelbegriff für Produkte aus Fisch und Meeresfrüchten, die begrenzt haltbar, also keimarm gemacht wurden. Dies geschieht durch Marinieren, Salzen oder kurzzeitiges Erhitzen bei Temperaturen unter 100 °C. Ganz gleich ob sie in Gläsern, Folien, Dosen oder Kunststoffbehältnissen angeboten werden, sie müssen in jedem Fall kühl – zwischen 2 °C und 7 °C – gelagert werden und sind selbst dann nur begrenzt haltbar.

Die wichtigsten Halbkonserven haben wir für Sie zusammengestellt:



**Tipp:** Achten Sie bei jedem Produkt genau auf die Angaben des Herstellers bezüglich Kühlung und Haltbarkeit.

Eine kleine Auswahl von Vollkonserven: Thunfisch, Sardinen und Hering, eingelegt z. B. in Olivenöl.

Halbkonserven wie Rollmops oder Hering in Gelee müssen kühl gelagert werden und sind für einige Monate haltbar.

Gleiche Form, aber doch sehr verschieden. Während die links abgebildeten Fischröllchen auf jeden Fall in den Kühlschrank gehören, kann der Lachs für einige Jahre Ihren Vorrat füllen.

2 Klassiker: Hering in Tomatencreme oder geräuchert als Bücklingsfilet.

### Die Anchosen

Der Begriff Anchosen leitet sich von der spanischen Bezeichnung „Anchovis“ für Sardelle ab. Anchosen werden aus Sprotten, Heringen und Sardellen hergestellt. Diese reifen dann in einer Mischung aus Salz, Zucker und Gewürzen oder sie werden mit Tunken, Aufgüssen, Cremes oder Öl zu pikanten oder süßsauren Leckerbissen verarbeitet. Bekannte Anchosen sind Anchovis, Gabelbissen, Appetitsild und Heringsfilets nach Matjesart.

### Die Marinaden

Marinaden nennt man Erzeugnisse aus Fischen oder Fischteilen, die ohne Wärmeeinwirkung durch das Einlegen in Essig, Genusssäuren und Salz haltbar gemacht werden. Auch

Konservierungsstoffe dürfen eingesetzt werden, sind aber kenntlich gemacht. Marinierte Fische gibt es in Aufgüssen, Tunken, Mayonnaisen oder Remouladen, einige Produkte enthalten auch pflanzliche Beigaben wie Gurken, Zwiebeln oder Äpfel. Bekannte Beispiele für Marinaden sind Rollmops, Bismarckhering oder auch Sahnehering.

### Die Bratfischwaren

Diese Fischerzeugnisse werden mit oder ohne Panierung durch Braten, Backen, Rösten oder Grillen gegart. Danach werden sie in einem Essig-Gewürz-Sud eingelegt. Bekannte Erzeugnisse sind der Brathering und der Bratrollmops.

### Die Kochfischwaren

Sie werden durch Kochen oder Dämpfen, auch unter der Verwendung von Essig, Genusssäuren und Salz, gegart. Sie sind mit oder ohne pflanzliche Beigaben in Aufgüssen und Soßen eingelegt oder aber vollständig von Gelee umschlossen. Ein bekanntes Produkt ist z. B. Hering in Gelee.

### Seelachs in Öl (Lachersatz)

Auch der vor allem in Deutschland beliebte „Lachersatz“ wird in Öl konserviert und muss gekühlt gelagert werden. Das Produkt wird im Glas oder in Folienverpackungen angeboten.





Gourmet-Hamburger mit frischem Salat, Tomaten, Gurken und Zwiebeln und einer Cocktailsauce. Üppig belegt mit Räucherlachs und Crème fraîche, getoppt mit Lachs- und deutschem Kaviar.



Ihre Kinder mögen Hamburger oder Döner? Dann probieren Sie mal die leckere Fischversion mit Fischstäbchen oder Fischfiguren.



Das den so beliebten Energy-Drinks künstlich zugesetzte Taurin kommt in Fisch ganz natürlich vor. Ob Taurin wirklich zu mehr Leistung „beflügelt“, ist wissenschaftlich ungeklärt. Fakt ist jedoch, dass Taurin eine wichtige chemische Verbindung in unserem Körper ist. Der menschliche Körper kann Taurin zwar selbst produzieren, ein Taurinmangel kann allerdings zu Störungen des Immunsystems führen. Außerdem wurde eine entzündungshemmende Wirkung festgestellt.

### POWERFOOD FISCH

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren – Fisch verfügt wie kaum ein anderes Lebensmittel über wertvolle Inhaltsstoffe. Nicht von ungefähr lautet daher die Empfehlung anerkannter Ernährungswissenschaftler, mindestens zweimal pro Woche Fisch zu essen. Eine prima und vor allem leicht umzusetzende Anregung, denn Fisch lässt sich auf vielfältige Art und Weise lecker, raffiniert und abwechslungsreich für jeden Geschmack zubereiten. Auch das breite Angebot an Fertigprodukten sorgt für schmackhafte Abwechslung.

Was genau macht den Fisch aber nun so wertvoll? Da ist zum einen die Vielzahl an Vitaminen. Schon mit 200 g Fisch wird der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin A und D gedeckt. Seefisch ist übrigens die bedeutendste natürliche Quelle von Vitamin D, das für den Knochenaufbau wichtig ist. Und Fisch enthält ein breites Spektrum an B-Vitaminen, die unsere Nerven stärken.

Das wichtige Spurenelement Jod, das über unsere Schilddrüsenhormone gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche wirkt, ist in Fisch reichlich enthalten. Tryptophan, der Grundstoff für das Glückshormon Serotonin, sorgt für Power und Lebensfreude.

Von Wissenschaftlern immer wieder hervorgehoben wird auch die Bedeutung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in Fisch und Meeresfrüchten als Omega-3-Fettsäuren reichlich enthalten sind. Sie sind essenziell, also lebensnotwendig, können aber vom Körper nicht selbst produziert werden. Die Omega-3-Fettsäuren halten Herz und Kreislauf in Schwung, da sie die Blutfettwerte senken. Außerdem sorgen sie für Konzentrationsfähigkeit und geistige Fitness. Selbst das Risiko eines Herzinfarkts sollen sie reduzieren können. Bleibt noch zu erwähnen, dass das Fischeiweiß einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren aufweist. Das Eiweiß ist besonders leicht verdaulich und kann optimal genutzt werden, um Muskeln und Abwehrzellen aufzubauen.





**Noch mehr Transparenz – das Fischetikettierungsgesetz**  
 Seit dem 1. Januar 2002 ist der Einzelhandel verpflichtet, zusätzliche Produktinformationen über Art und Herkunft der Fische und Meeresfrüchte sowie Fangmethoden zu liefern. Dies gilt vor allem für frische, geräucherte und tiefgekühlte Produkte. Diese drei zusätzlichen Angaben müssen gemacht werden: Handelsbezeichnung des Produktes, Fanggebiet, z. B. Ostsee oder Nordostatlantik, und Produktionsmethode. Diese müssen mit den folgenden Worten angegeben werden: „gefangen in ...“, „aus Binnenfischerei in ...“, „aus Aquakultur in ...“ oder „gezüchtet in ...“

## STÄNDIGE KONTROLLEN GARANTIEREN SICHERHEIT UND HOHE QUALITÄT

Aufgeschreckt durch immer neue Lebensmittelskandale haben die Verbraucher in den letzten Jahren ein stärkeres Bewusstsein für die Qualitätssicherung bei Lebensmitteln entwickelt. Seit dem 1. Januar 2006 gilt das neue EU-Lebensmittelhygienerecht. Das hier festgelegte HACCP-Qualitätssicherungsprinzip (Hazard Analysis Critical Control Points) fordert, dass alle Lebensmittel verarbeitende und in Verkehr bringende Betriebe die für die Lebensmittelsicherheit relevanten Kontrollpunkte feststellen. Die Betriebe sind dazu verpflichtet, angemessene Sicherheitsmaßnahmen durchzuführen, einzuhalten, zu überprüfen und zu dokumentieren.

Bei Fisch und Meeresfrüchten beginnt dieses Qualitäts- und Hygienesicherungssystem bereits an Bord der Fang- und Verarbeitungsschiffe. Sämtliche Betriebsabläufe sind geregelt. Im Anlandehafen überprüfen die Experten der Lebensmittelüberwachung die angemessene Dokumentation, die Sauberkeit und Hygiene an Bord und natürlich die frischen beziehungsweise bereits gekochten oder gefrorenen Fische und Meeresfrüchte. Über den Großmarkt und die be- und verarbeitenden Betriebe bis hin zum Handel erfolgen weitere Stichproben-Kontrollen.

Außerdem unterliegen Fisch, Krebs- und Weichtiere vom Fang bis zum Verkauf einer Vielzahl europäischer Verordnungen und nationaler Gesetze. So wird dafür gesorgt, dass kein Lebensmittel hergestellt oder verkauft wird, dessen Bezeichnung oder Aufmachung den Verbraucher irreführt oder dessen Verzehr gesundheitsschädlich ist. Dazu werden auf allen Handelsstufen Qualitätstests durchgeführt.





### Keine Angst vor Sushi und Sashimi

Die auch bei uns immer beliebter werdenden japanischen Köstlichkeiten dürfen unbesorgt genossen werden. Sushi-Bars und -Restaurants unterliegen besonders strengen Kontrollen. Und Fisch, der zu Sushi oder Sashimi verarbeitet wird, muss immer tiefgefroren werden, um eventuelle Parasiten zuverlässig zu vernichten.

## GESUND UND

## UNBELASTET

## GENIESSEN

Fraglos zählen Fisch und Meeresfrüchte zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Dennoch stellen sich bewusste Verbraucher auch hier berechtigte Fragen zum Thema „Gesunder und unbelasteter Genuss“, vor allem im Hinblick auf Schadstoffbelastungen und Parasitenbefall.

### Schadstoffbelastungen

Erschreckende Bilder, die nach Tankerunglücken oder aufgedeckten Verklappungsskandalen durch die Medien gehen, hat jeder schon einmal gesehen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die essbaren Teile von Seefisch nur äußerst geringe Mengen an Blei, Cadmium, Quecksilber und organischen Rückständen wie Dioxine und PCB enthalten. Und dass an unseren Gewässern die zunehmende Umweltverschmutzung nicht spurlos vorbeigeht, ist auch allen klar. Tatsache ist, dass die Werte in fast allen Fällen mittlerweile weit unter den gültigen Grenzwerten der Europäischen Union liegen.

### Nematoden

Nematoden sind die Larven kleiner Fadenwürmer. Sie können vom Fisch mit der Nahrung aufgenommen werden. Durch das Tiefgefrieren oder die bei uns üblichen Zubereitungsarten wie Kochen, Braten oder Grillen werden sie allerdings zuverlässig abgetötet. Zusätzliche Sicherheit bieten die



### Meeresfrüchtesalat mit Sushiiingwer und dessen Sud

- Garnelen, Tintenfischringe, gekochte Muscheln
- Sushiiingwer
- Koriander
- Lauchzwiebeln
- Gurke
- Meersalz, Pfeffer

### Roh marinierter Fisch

Geeignet ist fester Fisch wie Wolfsbarsch, Zander, Lotte, Saibling, Lachs oder Thunfisch.

### Beize

- Limettenstückchen
- Weißwein
- Olivenöl
- Sellereschuppen
- Sellerielauch
- Koriander
- Dill
- Meersalz

strengen Bestimmungen zum Schutz der Verbraucher vor Nematoden. Beim Ausnehmen der Fische müssen Eingeweide und Bauchlappen sorgfältig entfernt werden. Durch zusätzliche Kontrollen am Leuchttisch werden sichtbare Nematoden entdeckt und entfernt.

Gefährlich für den Menschen können Nematoden nur dann werden, wenn Fisch roh verzehrt wird. Doch auch für Sushi-Fans sei Entwarnung gegeben: Fisch, der bei uns zu Sushi verarbeitet werden soll, muss tiefgefroren werden – und dann haben Nematoden keine Überlebenschance.

### Listerien

Listerien sind anpassungsfähige Bakterien, die weit verbreitet sind. Da sie kältetolerant sind, können sie sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren. Vereinzelt können Listerien in Fischerzeugnissen vorkommen, die nicht erhitzt wurden, z. B. in kaltgeräucherten oder gebeizten Fischen. Die Bakterien können die Infektionskrankheit Listeriose verursachen. Werden besonders viele Erreger aufgenommen,

können Fieber und Durchfall die Folge sein. Kleinkinder oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem können schwer erkranken. Da Listerien auch ungeborenes Leben schädigen können, sollten Schwangere auf rohen und nicht erhitzten Fisch verzichten.

### Histamin

Histamin kommt im natürlichen Stoffwechsel von Menschen und Tieren vor. Bei mikrobiell verdorbenen Fisch- und Fischereierzeugnissen kann der Gehalt an Histamin extrem ansteigen und gesundheitliche Beschwerden wie erhöhten Puls, Herz-Kreislauf-Probleme und ein Anschwellen der Schleimhäute verursachen. Deshalb ist bei Fischprodukten unbedingt auf die Einhaltung der empfohlenen Kühltemperatur zu achten. Fisch sollte immer erst kurz vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden.



## SO ERKENNEN SIE FRISCHEN FISCH

Frischfisch kann heute in der Regel innerhalb von wenigen Tagen selbst aus den entferntesten Regionen der Welt in die heimische Fischtheke gelangen. Besonders wichtig: Die Kühlkette wird dabei nicht unterbrochen.

Wie bei anderen Lebensmitteln auch ist Fischkauf Vertrauenssache. Deshalb findet Starkoch Jamie Oliver auch, dass es eine prima Idee ist, sich mit dem Fischhändler anzufreunden. Es gibt allerdings außerdem ein paar sichere Merkmale, anhand deren Sie erkennen, ob der angebotene Fisch frisch ist. Am besten klappt das bei ganzen Fischen.

**Der Geruch** – er lässt sich sehr gut in der Bauchhöhle oder am Kiemendeckel kontrollieren. Frischer Fisch riecht nicht unangenehm nach Fisch!

**Die Augen** – sie sollten rund, glänzend und prall gewölbt sein.

**Die Kiemen** – hinter ihnen sollten die darunterliegenden Kiemenblätter leuchtend rot sein. Sind sie verschleimt, gräulich oder gelblich, lassen Sie den Fisch besser da, wo er ist.

**Die Bauchhöhle** – in ihr verbliebene Blutreste sollten leuchtend rot sein.

**Die Haut** – sie sollte feucht und silbrig glänzen. Je verblasster die Fischfarbe ist, desto älter ist der Fisch.

**Das Filet** – es sollte glänzen und eine klare Farbe sowie eine glatte Schnittfläche besitzen. Frisches Fischfilet riecht ebenfalls nicht unangenehm.

Ganz frischer Fisch, der quasi vom Angelhaken in die Pfanne kommt, schmeckt übrigens nicht ganz so gut wie Ware, die 1–2 Tage alt ist. Direkt nach dem Fang setzt nämlich die Totenstarre ein, bei der der Milchzucker abgebaut und in Milchsäure umgewandelt wird. Der Fisch wird vom Kopf an hart und steif – auch ein Zeichen für Frische! In diesem Zustand schmeckt das Fleisch allerdings noch eher fad. Erst durch den Abbau des sogenannten Adenosintri-phosphats während der Starre bilden sich die Aromastoffe. Fisch schmeckt also nach ca. 2 Tagen am besten, er muss allerdings permanent auf Eis gelagert sein!



Filets von Meerbarbe und Saibling.

Kiemen vom Hecht.



Haut vom Seesaibling.



Auge von Seeforelle.



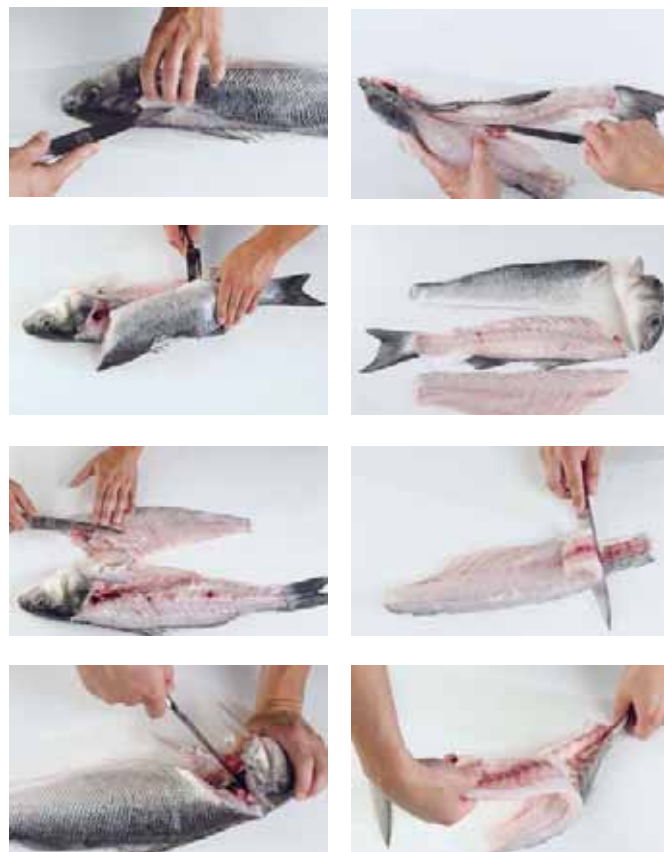


## STEP BY STEP: FISCH KÜCHENFERTIG

### VORBEREITEN

Am besten lassen Sie sich beim Kauf von ganzen Fischen diese schon von Ihrem Fischhändler schuppen und ausnehmen. Sollten Sie aber doch mal selbst ausnehmen müssen, dann gehen Sie so vor:

Den Bauch vom After ausgehend bis zum Kopf aufschneiden. Dann den Bauch aufklappen und die Eingeweide vorsichtig herausnehmen. Nach dem Ausnehmen den Fisch gründlich mit klarem Wasser ausspülen.



### DAS AUSNEHMEN UND FILETIEREN VON RUNDFISCH

Verwenden Sie ein dünnes, scharfes und nicht zu langes Messer. Zum Auslösen des ersten Filets schneiden Sie den Fisch am Rücken neben der Mittelgräte über die ganze Länge bis auf die Tiefe der Mittelgräte ein. Danach das Filet vom Kopfende her auslösen. Die Bauchgräten lassen sich mit dem Messer flach abschälen.

Danach den Kopf abtrennen. Dazu mit dem Messer zunächst auf beiden Seiten hinter dem Kopf bis auf die Mittelgräte durchschneiden. Schließlich wird die Mittelgräte durch Druck zerteilt.

Zum Auslösen des zweiten Filets den Fisch auf der anderen Seite direkt neben der Mitte einschneiden und dann die komplette Mittelgräte mit dem Schwanz ablösen.

Um die Haut abzulösen, das Filet auf die Hautseite legen. Einen schmalen Streifen des Fleisches über der Haut vom schmalen Ende abschneiden. Das freiliegende Hautstück festhalten und ein sehr scharfes Messer zwischen Haut und Filet durchziehen.

Wenn Sie einen Fisch – z. B. um ihn zu grillen – in Scheiben oder Tranchen schneiden wollen, den geschuppten Fisch wie beschrieben ausnehmen, die Flossen abtrennen und den Fisch mit einem kräftigen Messer einfach quer in Teile schneiden.

Wenn Sie den Fisch nicht filetieren, sondern ihn im Ganzen zubereiten wollen, müssen Sie vor dem Ausnehmen die Flossen und Kiemen entfernen – das geht am besten mit einer Schere oder mit einem scharfen Messer.



### PLATTFISCHE AUSNEHMEN UND FILETIEREN

Zum Ausnehmen den Fisch entlang dem Kiemendeckel unterhalb der Seitenlinie und am Bauch bis zum Flossenansatz aufschneiden. Dann die Eingeweide vorsichtig herauslösen.

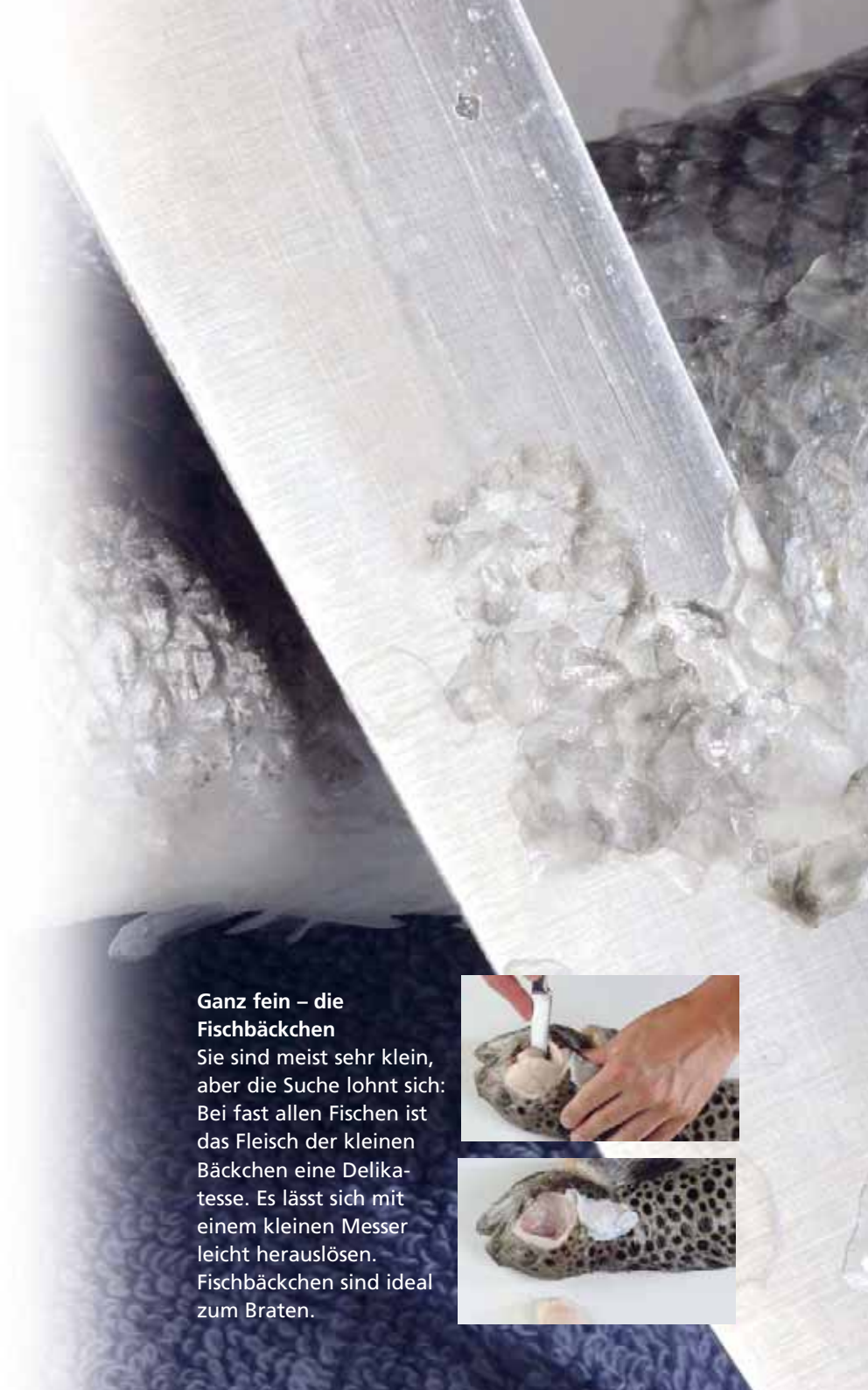
Zum Filetieren den Fisch zunächst auf die Blindseite (die Seite ohne Augen) legen. Zuerst über den Augen am Rand des Flossensaums das Messer ansetzen und um den Kopf herum entlang der Seitenlinie bis auf die Tiefe der Mittelgräte einschneiden. Dann das Rückenfilet auslösen. Dazu die Haut entlang dem Flossensaum einschneiden, das Filet anheben und ein scharfes Messer flach zwischen Gräten und Filet hindurchführen. Das Bauchfilet wird auf die gleiche Weise entfernt. Nun den Fisch herumdrehen und die Filets der Blindseite wie beschrieben auslösen.

Zum Parieren (Entfernen der Haut) die Filets auf die Hautseiten legen. Führen Sie dann ein scharfes, elastisches Messer zwischen Haut und Filet hindurch. Dabei die Haut gut festhalten. Danach können die Flossenfransen und eventuell vorhandenes dunkles Gewebe entfernt werden.



#### Ganz fein – die Fischbäckchen

Sie sind meist sehr klein, aber die Suche lohnt sich: Bei fast allen Fischen ist das Fleisch der kleinen Bäckchen eine Delikatesse. Es lässt sich mit einem kleinen Messer leicht herauslösen. Fischbäckchen sind ideal zum Braten.







Wenn Sie bei der Zubereitung keinen Frischfisch, sondern tiefgekühlte Ware verwenden möchten, tauen Sie diese immer rechtzeitig und vor allem schonend auf. Am besten das tiefgekühlte Produkt langsam über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Legen Sie den Fisch oder die Filets dazu in einen tiefen Teller – so können Sie die Auftauflüssigkeit einfach abgießen und Ihr Kühlschrank bleibt sauber!

## KULINARISCHE VIELFALT MIT VIEL KREATIVEM SPIELRAUM

Im würzigen Fond gedünstet, schonend auf einem feinen Gemüsebett gegart, gefüllt mit mediterranen Kräutern und dann gegrillt oder deftig in der Pfanne gebraten – Fisch lässt sich wunderbar auf die unterschiedlichsten Arten zubereiten. Schon von Natur aus bringen Fisch und Meeresfrüchte eine Fülle von verschiedenen Aromen mit – allein deshalb können Fischgerichte nie langweilig werden! Ob heiß oder kalt, deftig oder fein, würzig oder mild, in kleinen Stückchen als Fingerfood gereicht oder als ganzer Fisch auf den Tisch gebracht, in Sachen Abwechslung lassen Fische und Meeresfrüchte keine Wünsche offen. Vor allem in der kreativen, jungen Trendküche setzt man auf Fisch als gesunden Genuss mit viel Raffinesse-Potenzial. Da treffen beim Würzen schon mal asiatische Aromen auf mediterrane Kräuter und der klassische Backfisch wird mit Salbei aufge-

peppt und neu präsentiert. Man sieht: Mit Fisch und Meeresfrüchten lässt sich fast alles machen, kaum ein anderes Lebensmittel bietet so viel kreativen Spielraum in der Zubereitung. Es darf experimentiert werden. Wer sich auf das Lebensmittel Fisch einlässt, wird nach kurzer Zeit feststellen, dass die Zubereitung viel unkomplizierter ist, als landläufig immer noch angenommen wird. Und mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten steigt auch die Lust am Ausprobieren. Gut so, seien Sie ruhig mutig und bereichern Sie Ihren Speiseplan mit immer wieder neuen, raffinierten Gaumenfreuden. Die wichtigsten Zubereitungsmethoden für Fisch stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Dazu auch einige Tipps und Anregungen sowie Rezepte, die sich leicht zubereiten lassen und bestimmt Lust auf mehr machen.



## FISCHSUPPEN – EINFACH GENIAL

**Hier ein schnelles und einfaches Grundrezept:**

Möhren, Lauch, Sellerie und Schalotten klein hacken und in etwas Butter andünsten. Mit Fischfond und etwas trockenem Weißwein ablöschen. Der Boden des Topfes darf nur etwa fingerbreit bedeckt sein. Den Fisch (Filets oder ganzen Fisch) salzen und pfeffern und in den Sud legen. Nach dem Dünsten den Fisch herausnehmen. Den Sud durch ein Sieb passieren und bei starker Hitze etwas einkochen. Nach Wunsch mit etwas Weißwein, Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

Eine Suppe zu kochen ist wie das Rösten und Grillen eine der ursprünglichsten Arten des Garens. Mit der Erfindung feuerfester Behälter fing man an, alles, was an Essbarem zur Verfügung stand, in ein Wasserbad zu geben und darin gar zu kochen. Aus dieser ursprünglichen Zubereitungsart ist eine sehr feine Küche erwachsen.

Der Fischsuppenklassiker ist die Bouillabaisse. Sie ist eigentlich ganz einfach: Geben Sie klassische Suppengemüse wie Lauch, Sellerie, Fenchel, Karotte und Zwiebel sowie Rosmarin und Thymian in einen Fischfond und kochen Sie diesen auf. Dann mit Noilly Prat (Wermut), Sherry, Weißwein und Safran abschmecken und mit Pfeffer und Salz würzen.

In diesen Fond geben Sie alles, was Sie an Fischen und Meeresfrüchten bekommen können. Muscheln zuerst, dann Fisch und zuletzt Krustentierfleisch. Die Meerestiere nur gar ziehen lassen, nicht kräftig kochen.





#### Rotbarbe, in Alufolie gegart

- Ganze Rotbarbe
- Oregano • Rucola
- Petersilie • Knoblauch
- Lauchzwiebel • Paprika
- Tomaten • Olivenöl
- Pfeffer, Salz • Mini-Aubergine

#### Grillspieß

- Grüner und roter Paprika
- Gemüsezwiebel

#### Marinade

- Curry, gelbe Mischung
- Afrikanisches Seegees
- Salz, Pfeffer
- Kräutermischung
- Mojo Verde
- Weißwein

## HEISSE BEGEGNUNGEN: FISCH AUF DEM GRILL

Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr wird die Grill-saison eröffnet. Beim Grillen über Holzkohle entsteht übri-gens das beste Ergebnis. Nur das Verbrennen der Kohle verleiht dem Grillgut das typische Röstaroma. Achten Sie beim Grillen von Fisch auf einen vorsichtigen Umgang mit der Hitze, sie darf nicht zu hoch sein. Lieber etwas weniger Kohle verwenden und den Fisch nicht zu dicht an die Glut bringen.

Die Faustregel lautet: je dicker der Fisch, desto größer der Abstand zur Glut. So vermeiden Sie, dass der Fisch außen verbrennt, innen aber noch roh ist. Sanfte Hitze gart scho-

nender und gleichmäßiger, was besonders bei der zarten Fleischstruktur von Fisch extrem wichtig ist. Besonders saftig bleibt Fisch, wenn er komplett in Alufolie gewickelt und dann gegrillt wird. Positiver Nebeneffekt bei dieser Methode: Kräuter und Gewürze, die mit in die Alufolie gegeben werden, aromatisieren den Fisch besonders kräftig. Eine köstliche Alternative zum ganzen Fisch oder zum Fischfilet am Stück sind Spieße, die Sie nach Lust und Laune zusammenstellen können. Die Fischstücke sollten vor dem Grillen ca. 1,5 Stunden in einer Marinade eingelegt werden, um sie zu würzen.

#### Grillspieß vom Barsch

Für die Marinade klein gehackte grüne und rote Paprikastückchen, Knoblauch, etwas Dill, Petersilie und einen Spritzer Zitronensaft mit Olivenöl mischen. Die Fischstücke ca. 1,5 Stunden in der Marinade im Kühlschrank ruhen lassen.

Die marinierten Stücke im Wechsel mit Paprika und Zucchini auf Spieße stecken. An den Enden als Abschluss je ein Stück Gurke aufspießen. Mit Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen.

#### Fischfilet in Alufolie

Pro Person benötigen Sie ca. 150 g Fischfilet. Die Filets salzen und pfeffern. Pro Filet ein aus-reichend großes Stück Alufolie mit etwas Butter und Olivenöl bepinseln. Den Fisch auf die Folie legen und mit etwas Limettensaft und Weißwein beträufeln. Eine Schalotte in Ringe schneiden und auf den Filets verteilen. Eine geschälte Knoblauchzehe, ein Lorbeerblatt, ein wenig Fenchelkraut und Thymian dazugeben. Die Alufolie fest verschließen und dann ab auf den Grill.

Garzeit: ca. 9–15 Minuten, je nach Temperatur Ihres Grills.

#### Tipp:

Das Wenden ganzer Fische oder der zarten Fischfilets gestaltet sich beim Grillen oft schwierig, da das Fleisch leicht kleben bleibt und dann zerfällt. Draht-Grillhilfen sind hier sehr nützlich. Für Grillspieße verwenden Sie am besten flache oder zwei runde Holzspieße, dann kann das Grillgut beim Wenden nicht verdrehen.





## SCHONEND UND EINFACH:

### DAS DÄMPFEN

In Asien zählt das Dämpfen von Fisch zu den gängigsten Garmethoden. Besonders stilvoll und dekorativ sind die Gareinsätze aus Bambus, die Sie in jedem Asialaden bekommen.

#### Saibling

- Limette
- Koriander
- Mungbohne
- Papaya
- Zitronengras
- Ingwer
- Pfeffer
- Salz

#### Tipp

Fisch und Tee  
Sie können beim Dämpfen den Sud mit grünem oder schwarzem Tee aromatisieren. Weitere Anregungen zum Thema Fisch und Tee finden Sie unter [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)

Das Dämpfen ist eine besonders schonende Zubereitungsmethode, die überdies auch noch für kalorienarmen Genuss sorgt. Der Fisch kommt bei dieser Methode nicht mit dem Wasser in Berührung. Dadurch bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralien im Fisch erhalten und werden nicht ausgeschwemmt. Das Dämpfen ist die Methode für alle, die authentischen Geschmack lieben. Und auch Figurbewussten schmeckt derart zubereiteter Fisch besonders gut.

Bestens geeignet für das Garen über Dampf sind zarte Fischfilets, zum Beispiel von der Scholle, der Dorade oder der Forelle. Da der Fisch beim Dämpfen nicht gewendet werden muss, besteht keine Gefahr, das Fleisch zu beschädigen. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Der Topf wird etwa 3 cm hoch mit Wasser oder Fischfond gefüllt. Je nach Geschmack können Sie noch Gewürze wie etwa Lorbeerblätter, Nelken oder Thymian, aber auch Chilischoten, Knoblauch oder einen guten Schuss Weißwein dazugeben. Die Flüssigkeit zum Sieden bringen, aber nicht sprudelnd kochen lassen, den Fisch im Dämpfeinsatz über die Flüssigkeit hängen. Die Garzeit beträgt bei Fischfilets ca. 5 bis 8 Minuten, bei größeren Fischstücken etwa 15 bis 20 Minuten.

Nach dem Dämpfen bildet der würzige Garsud eine gute Basis für eine köstliche Sauce. Dazu den Sud zunächst durch ein feinmaschiges Sieb seihen, um die Gewürze zu entfernen. Dann bei hoher Temperatur reduzieren (einkochen) und nach Wunsch mit etwas Wein, einem Stich Butter, Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

Als Beilagen eignen sich Salzkartoffeln oder Reis und ein gemischter Salat.





#### Suppengemüse

- Möhren
- Sellerieknolle
- Lauch
- Schalotten
- Paprika
- Petersilie
- Etwas Brühe, Weißwein oder Fischfond
- Pfeffer, Salz
- Lorbeerblätter
- Wacholder
- Thymianzweig

## SCHNELLE UND LEICHTE KÜCHE: DAS DÜNSTEN

Ebenso wie das Dämpfen ist auch das Dünsten besonders schonend. Allerdings wird der Fisch hier halb in einer Flüssigkeit liegend gegart. Dadurch werden zwar Geschmacksstoffe, Vitamine und Mineralien an die Flüssigkeit abgegeben, diese würzt aber im Gegenzug den Fisch. Ein Geschäft auf Gegenseitigkeit also. Damit Ihnen nichts Wertvolles von Fisch und Fond entgeht, sollten Sie den Sud auch hier unbedingt als Basis für die passende Sauce weiterverwenden.

Zum Dünsten eignen sich gut verschleißbare Töpfe, Sie können aber auch in einer Auflaufform dünsten, die Sie mit einem Deckel, Folie oder gebuttertem Pergamentpapier abdecken. Die Temperatur beim Dünsten sollte um die 100 °C liegen, sodass der Fisch von oben durch den sanften Dampf und von unten durch den Sud gegart wird. Zarte Filets sind bereits nach 5 bis 10 Minuten fertig, große ganze Fische benötigen ca. 40 Minuten.

## DAS POCHIEREN: GAREN KURZ UNTER

### DEM SIEDEPUNKT

Das Pochieren ist bestens für das Garen ganzer Fische geeignet. Die Fische müssen sehr gut ausgenommen und sehr sauber, aber ungehäutet sein. Die Haut sorgt nämlich dafür, dass der Fisch nicht auslaugt und das Gewebe zusammenhält. Flossen und Kiemen werden abgetrennt.

Beim Pochieren wird der Fisch in einem Fond oder einer Brühe kurz unter dem Siedepunkt gegart. Dabei werden kleine Fische in den bereits aufgeheizten Sud gegeben, große Fische werden im kalten Sud aufgesetzt und langsam auf Temperatur gebracht. Wichtig ist in beiden Fällen, dass die Flüssigkeit nicht zum Kochen kommt und die Fische immer gut mit Sud bedeckt sind. Pochiert wird in gut gesalzenerem Fischfond oder in Court-bouillon, einer exzellenten Gemüsebrühe, die Sie ganz unkompliziert selbst zubereiten können.

Der Klassiker:  
Pochieren in Court-bouillon

- 500 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1/2 Lauchstange (nur den weißen Teil)
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1/2 Zwiebel
- 6 Nelken
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz

Das Gemüse klein schneiden. Wein, Wasser und Gemüse in einen Topf geben und kochen, bis alle Gemüse gar sind und ihr volles Aroma abgegeben haben. Die Court-bouillon durch ein Sieb passieren und die Gemüse und Gewürze entfernen.

## KREBSE KOCHEN

Für das Kochen von Krebsen eignet sich ebenfalls eine klassische Court-bouillon oder einfach Wasser mit Meersalz. Beides sollte jedoch sprudelnd kochen, um die Krebse schnell zu töten, denn sie werden immer lebend in das Kochwasser gegeben. Beim Abkochen erhalten die Krebse ihre typische rote Farbe. Schon nach wenigen Minuten sind sie gar.





### Fettarmes Braten auf Backpapier

Eine einfache Methode, absolut fettarm zu garen. Sie eignet sich besonders für feste, gute Fischfilets mit oder ohne Haut. Dabei wird einfach ein zugeschnittenes Blatt Backpapier in einer Pfanne ausgelegt, in die zuvor ein paar Tropfen Öl gegeben wurden. Dann wird die Pfanne erhitzt und der Fisch ohne Fett darauf gebraten. Das abgebildete Meerbarbenfilet wurde nur mit Meersalz und Pfeffer gewürzt und mit ein paar mitgegarten Zwiebelringen und Limonenstreifen aromatisiert.



### AB IN DIE PFANNE!

### BRATEN UND SCHMOREN

Am häufigsten wird Fisch bei uns gebraten. Zu Recht, denn die Hitze der Pfanne lässt das Eiweiß der äußeren Fischschicht gerinnen und verschließt dadurch das Fleisch. Der Saft im Inneren wird so erhalten und lässt den Fisch saftig bleiben. Allerdings darf Fisch nicht zu lange gebraten werden, dann trocknet er aus. Wenn er eine leichte Bräunung aufweist, sollten Sie ihn wenden.

Fische können vor dem Braten paniert werden, damit das Fleisch saftig bleibt. Die klassische Methode ist, den Fisch in Mehl zu wenden und ihn dann in heißem Butterschmalz anzubraten. Während des Bratens den Fisch mehrmals mit der Bratbutter begießen – auch das verhindert ein Austrocknen. Durch das Mehl wird der Fisch schön braun und knusprig. Diese „Müllerinnen Art“ empfiehlt sich vor allem für Plattfische wie Seezunge oder Scholle und für alle weißfleischigen Fische wie Rotbarsch oder Dorsch, besonders für deren Filets ohne Haut.

Eine Kombination aus Braten und Dünsten ist das Schmoren auf dem Herd oder im Backofen. Dazu wird der gewürzte Fisch gesalzen und gepfeffert und zunächst von allen Seiten in der Pfanne angebraten. Aromaträger wie Zwiebeln, Sellerie und Lauch, aber auch Möhren, Tomaten, Kräuter oder Knoblauch können bei dieser Garmethode als sogenannte Aromaten gleich mit in die Pfanne gegeben werden – so erhalten die Gerichte einen besonders kräftigen Geschmack. Dann wird Flüssigkeit zugegeben, wahlweise Fond, Brühe und/oder Wein, und der Fisch wird im geschlossenen Topf weitergegart, also gedünstet. Geeignet ist das Schmoren vor allem für kräftige und rustikale Gerichte und für Fische mit festem Fleisch wie Seeteufel, Wolfsbarsch oder Thunfischsteak.





## DIE HOHE SCHULE VON FISH 'N' CHIPS: FRITTIEREN

Frittieren erfordert ein wenig Übung und Erfahrung. Man muss ausprobieren, wie viele Stücke sich gleichzeitig frittieren lassen, ohne das Fett durch zu große Mengen zum Abkühlen zu bringen. Eine Frage der Erfahrung ist auch, zu erkennen, wann das Fett die richtige Temperatur für perfekte Ergebnisse erreicht hat. Hat man den Dreh aber einmal raus, lassen sich leckere Köstlichkeiten herstellen, die zum Beispiel als Fingerfood gereicht werden.

Basis für gutes Gelingen beim Frittieren ist die Qualität des Frittierfetts. Es sollte möglichst wenig Wasser enthalten. Der zweite wichtige Aspekt ist die Temperatur. Sie sollte bei 160–170 °C liegen. Fällt die Temperatur unter 140 °C, saugt die Panade das Fett auf und wird pappig. Das passiert, wenn zu viele Fischstücke auf einmal in das Fett gegeben werden. Also immer nur portionsweise frittieren. Wird bei

zu hoher Temperatur frittiert – über 180 °C –, wird der Fisch außen zwar schnell knusprig, bleibt innen aber glasig. Fisch niemals ohne Panade frittieren – das zarte Fleisch würde auseinanderfallen. Das Fleisch immer vor dem Frittieren würzen.

Zum Frittieren empfehlen sich zwei Möglichkeiten:

### Den Fisch panieren

Den Fisch in Mehl wenden, danach durch ein verquirltes Eigelb ziehen und mit Paniermehl bepudern. Das Paniermehl kann mit gehackten Nüssen oder Mandeln gemischt werden – so wird's besonders kross, knackig und lecker.

Oder: **Ausbacken in Teig**

### Klassischer Bierteig

250 g Mehl  
200 ml Bier  
2 Eier  
1 TL Salz  
2 Eiweiß

Alle Zutaten außer dem Eiweiß in einer Schüssel zu einem Teig rühren. Es sollten keine Klümpchen entstehen. Den Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.

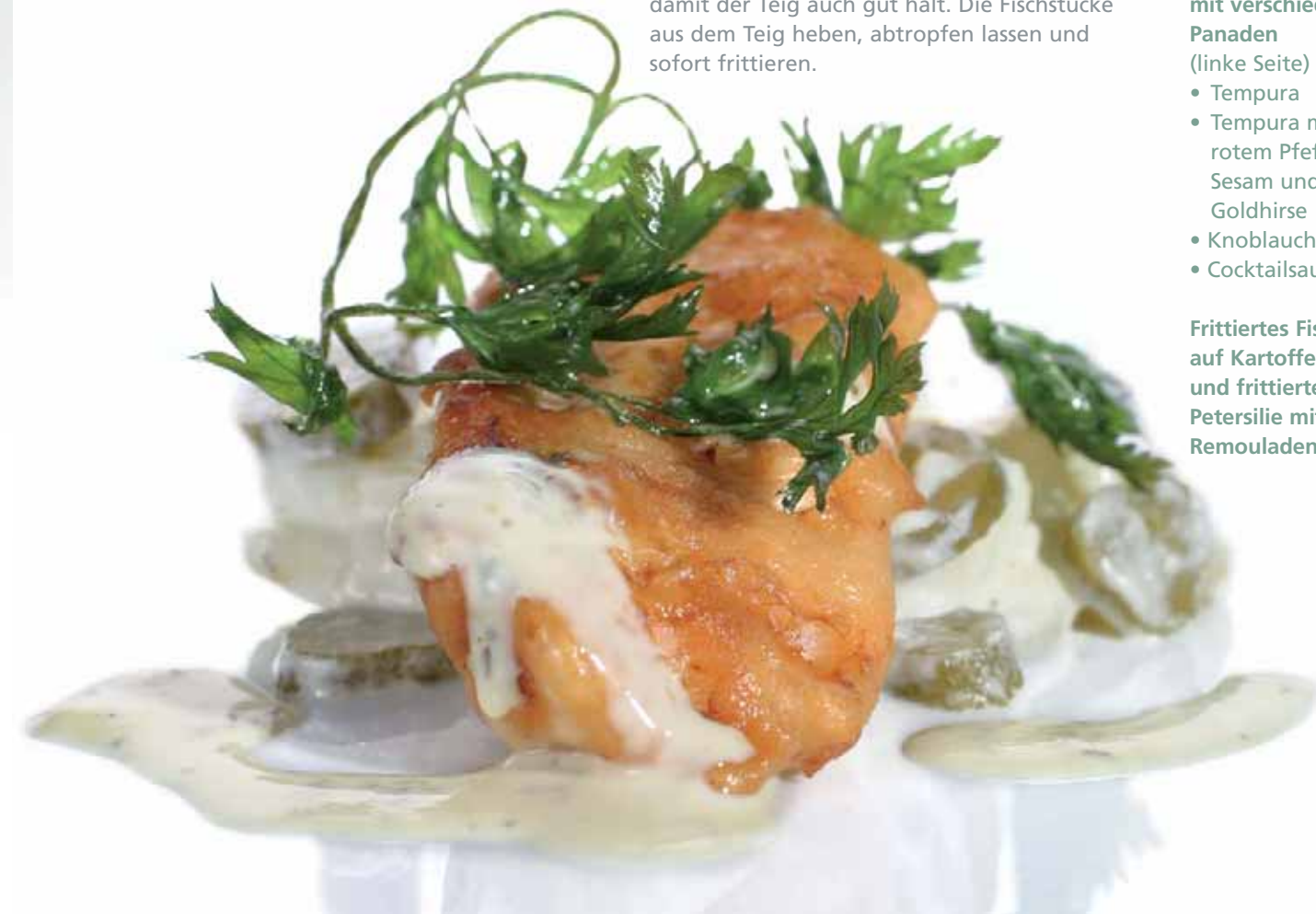
Kurz vor der Verwendung des Teigs die beiden gut gekühlten Eiweiße nicht zu steif schlagen und unter die Teigmasse heben. So bleibt der Teig schön luftig und locker.

### Tempurateig: die asiatische Variante

250 g Reismehl  
50 g Maisstärke  
200 ml kaltes Wasser oder Mineralwasser  
2 Eigelb  
1 TL Salz  
2 Eiweiß

Den Teig genau wie den Bierteig zubereiten. Tempurateig können Sie aber auch schon fertig im Asialaden kaufen.

Zum Frittieren werden die Fischstücke auf eine Gabel gespießt und komplett in den Teig eingetaucht, sodass sie rundum von Teig umhüllt sind. Der Fisch sollte unbedingt trocken sein, damit der Teig auch gut hält. Die Fischstücke aus dem Teig heben, abtropfen lassen und sofort frittieren.



### Tipp

Wenn Sie unsicher bezüglich der Temperatur sind, geben Sie einfach einen kleinen Tropfen Teig in das Fett. Wenn sich Bläschen bilden und das Fett zu sprudeln beginnt, ist die richtige Temperatur erreicht.

### Frittierte Garnelen mit verschiedenen Panaden

(linke Seite)

- Tempura
- Tempura mit rotem Pfeffer, Sesam und Goldhirse
- Knoblauchsprossen
- Cocktailsauce

### Frittiertes Fischfilet auf Kartoffelsalat und frittierter Petersilie mit Senf-Remouladen-Sauce



## IM BACKOFEN GAREN

Das offene Garen im Ofen ist eine tolle Methode, ganze, ungehäutete Fische zuzubereiten.

Die Fische müssen gut ausgenommen, geschuppt und gesäubert sein. Bis auf die Schwanzflosse alle Flossen und die Kiemen entfernen. Besonders geeignet sind Fische mit einem rustikalen, mediterranen Charakter, z. B. Doraden oder Seeteufel. Die Haut schützt das Fleisch vor der Strahlungshitze und sorgt so dafür, dass es während des Garens nicht austrocknet. Jedoch sollte der Fisch in gleich großen Ab-

ständen mit dem Messer eingeschnitten werden, damit er gleichmäßig gart.

Vor dem Garen die Fische mit Öl oder Butter bestreichen und während des Garens mehrmals mit Bratflüssigkeit übergießen – so bleibt das Fleisch schön saftig!

Den Fisch vor dem Garen würzen und nach Belieben mit Kräutern, Knoblauchzehen oder Gemüse füllen.

### Die aromatisch-leichte Variante – Garen in Folie oder Pergamentpapier

Fans der leichten und aromatischen Küche sei diese Form des Garens besonders ans Herz gelegt. Beim Garen in der Folie wird der Fisch zusammen mit Gewürzen und Kräutern in eine Alufolie oder einen Bratschlauch gegeben, zugebunden und bei Temperaturen um 180 °C gegart.

Ähnlich läuft das Garen in Pergamentpapier. Fetten Sie das Papier gut mit Butter ein und legen Sie den Fisch mit den weiteren Zutaten darauf. Das Ganze dann zu einem Päckchen zusammenpacken. Mit Büroklammern lässt sich das Papier gut verschließen. Bei dieser Garmethode umhüllt der entstehende aromatische Dampf das gesamte Bratgut und gart es völlig gleichmäßig. Die austretende Flüssigkeit aus Fisch, Gemüse und Kräutern verbindet sich zu einem Fond und vereint die Zutaten geschmacklich so wie keine andere Garmethode.



**Garen in Pergamentpapier**  
Die Forelle wurde gesalzen, gepfeffert und mit frischem Gemüse und Oregano gegart.

### Garen in der Pfanne – Dorade mediterran

- Salbei
  - Paprika
  - Bunte Tomaten
  - Fischfond
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Pfeffer und Meersalz
- Den küchenfertigen Fisch würzen, im Fond mit den weiteren Zutaten in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 30 Minuten garen.





## SAFTIG GEBACKEN IN EINER KRUSTE AUS SALZ

Das Backen in einer Salzkruste eignet sich vor allem für ganze, fleischi- ge und große Fische. Der Klassiker ist sicher der Wolfsbarsch, aber auch Doraden, Seewolf, Lachs, Zander und Forelle lassen sich auf diese Art wunderbar zubereiten. Das Ergebnis ist in jedem Fall ein zarter, saftiger Fisch, der von einem feinen Salzgeschmack durchzogen ist. Unbedingt ausprobieren!

### Fisch in Salzkruste

1 ganzer Fisch  
(Wolfsbarsch,  
Dorade, Zander,  
Lachs, Forelle)  
Rosmarin, Thymian  
Petersilie  
Knoblauchzehen  
3 kg grobes  
Meersalz  
3 Eiweiß  
Etwas Wasser

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den ausgenommenen Fisch gründlich waschen und trocken tupfen. Kräuter waschen und trocknen. Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken, nicht schälen.

Den Fisch in der Bauchhöhle salzen und pfeffern, dann die Kräuter und den Knoblauch in die Bauchhöhle füllen.

Für die Salzkruste das Meersalz mit Eiweiß und evtl. etwas Wasser vermischen und ca. 3 Minuten rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knapp die Hälfte der Salzmasse der Form und Größe des Fisches entsprechend verteilen. Den gefüllten Fisch auf das Salzbett legen, die restliche Salzmasse auf dem Fisch verteilen, sodass er gleichmäßig bedeckt ist.

Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten garen.

Die Salzkruste vorsichtig öffnen. Den Fisch filetieren und ohne Haut servieren. Darauf achten, dass das Fischfleisch nicht mit der abgeschlagenen Salzkruste in Berührung kommt!

Als Beilage eignen sich kleine Kartoffeln, die Sie in der Schale im Salzbett mitgaren können.

### Tipp

Zur Herstellung einer Salzkruste verwenden Sie entweder grobkörniges, unraffiniertes Meersalz oder herkömmliches Steinsalz.





### PAPAS TAPAS

Tapas sind eine spanische Erfindung. Tapas bedeutet abdecken. Früher war es üblich, dem Gast in der Bar seinen Wein oder Sherry zum Schutz vor Insekten abgedeckt zu servieren. Gute Wirte fingen dann an, kleine Leckereien auf die Deckel zu legen. Das war der Beginn der Tapas-Kultur.

Tapas sind schnell gemacht und Ihrem Erfindungsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Sie brauchen einfach nur ein paar gute Produkte miteinander zu kombinieren. Fisch-Tapas eignen sich sehr gut zu Weißwein oder in Verbindung mit herzhaften Soßen auch zu Rotwein und Bier.

**Edelkrebs**  
Wachtelei mit Flusskrebsen aus dem Kühlregal auf Brot, Salat und Senfsauce.



**Heißer Hering**  
Feuriges Heringsbällchen aus der Dose in Chilisauce auf Senfgurke, mit Chili und Salatgurke.



**Forelle und Melone**  
Geräuchertes Forellenfilet auf Gurke mit Paprika und Sahnemeerrettich.



**Seelachsrolle**  
Tomate mit Seelachsrollchen, Ei, saurer Sahne und deutschem Kaviar, garniert mit Gemüsesticks.



**Sardine und Cheese**  
Surimi, Paprika und Räucherfisch auf Weißbrot und Käse.



**Royal Salmon**  
Forellenkaviar auf leichter Mayonnaise, Lachs und Salat.



### SUSHI

Ursprünglich war Sushi eine Methode, um Fisch zu konservieren, heute ist es auch in unseren Breiten längst als leckerer Snack bekannt. Da gerade roher Fisch ein sehr sensibles Lebensmittel ist, sollte Sushi aus Sicherheitsgründen nur aus tiefgefrorenem Fisch hergestellt werden.





### FISCHFRIKADELLCHEN: VARIATIONEN MIT LECKEREN BÄLLCHEN

Keine Frage, Fingerfood und Tapas liegen voll im Trend. Macht ja auch Spaß, viele unterschiedliche kleine Köstlichkeiten zu probieren, jede Menge Geschmacksvariationen zu testen und sich nicht gleich für ein ganzes Hauptgericht entscheiden zu müssen. In Spanien sind Tapas heiß geliebt, häufig werden die Miniportionen auch mit Fisch oder Meeresfrüchten angeboten. Unser Vorschlag: Servieren Sie Gästen doch mal Fischfrikadellen in unterschiedlichen Geschmacksvarianten und mit bunten, abwechslungsreichen Auflagen.

#### Welche Fische eignen sich:

Es gibt eine ganze Reihe von Fischen, deren Fleisch zwar gut schmeckt, die aber wegen ihrer vielen Gräten als Koch- oder Bratfisch nicht so hoch im Kurs stehen. Dazu gehören zum Beispiel der Hecht und Weißfische, ein Sammelbegriff für Karpfenarten wie Rotaugen, Mairénke, Barbe oder Brachse, die bei uns im Süßwasser sehr häufig sind. Das sehr gute Fleisch dieser Fische lässt sich prima zur Herstellung von Fischfrikadellen einsetzen. Natürlich können Sie aber auch jeden anderen Fisch – ganz nach den eigenen Vorlieben – für die Produktion der leckeren Bällchen verwenden.

#### Grundrezept:

- 500 g Fischfleisch
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 gehäufter EL Paniermehl
- 2 EL Öl
- Speck

Den Fisch garen, das Fleisch zerpfücken oder durch den Fleischwolf drehen. Den Fisch mit Zwiebel, Ei, Paniermehl und Öl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Frikadellen formen. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Das Fett zum Ausbraten der Frikadellen verwenden. Evtl. noch etwas Öl hinzufügen.

#### Variationen:

Sie können die Frikadellen durch Zugabe unterschiedlichster Gewürze oder anderer Aromaten vielfältig variieren und Gästen so eine kleine kulinarische Weltreise anbieten. Hier ein paar Anregungen:

**Asia-Style:** Mischen Sie unter die Fischmasse etwas Reis und würzen Sie zusätzlich mit Curry und feinem Koriander und/oder Ingwer. Zum besseren Halt etwas Ei unterrühren.

**Texmex:** Eine Chilischote entkernen, fein hacken und zusammen mit Tomatenmark und etwas Senf unter die Fischmasse rühren. Kreuzkümmel verleiht die typisch mexikanische Note.

**Gemüsegarten:** Frisch und saftig wird's, wenn Sie Möhren, Frühlingszwiebeln und eine Stange Staudensellerie fein raspeln oder hacken und unter die Fischmasse heben. Eventuell noch etwas Ei für besseren Halt hinzufügen.

**Little Italy:** Frische Tomaten und etwas Mozzarella in ganz feine Würfel schneiden, Basilikum fein schneiden, alles unter die Fischmasse heben.

#### Gut aufgelegt:

Die Fischfrikadellchen lassen sich nicht nur durch das Zufügen unterschiedlicher Gewürze variieren. Auch verschiedene Auflagen machen die Bällchen noch interessanter und regen den Appetit Ihrer Gäste an. Auch hierzu ein paar Ideen:

**Purist:** Frikadelle solo auf eine runde Scheibe Pumpernickel spießen.

**Egghead:** Ein Spiegelei aus Wachtelei braten und auf die Frikadelle spießen.

**Mexican:** Eine scharfe Salsa aus Zwiebeln, Chilischoten, Tomatenstückchen, Zitronensaft, Öl und Koriander herstellen. Auf die Frikadelle streichen und eine halbe Cocktailtomate obendrauf setzen.

**Nordländer:** Eine dünne Scheibe Essiggurke zusammenrollen und auf die Frikadelle spießen.

**Frau Antje:** Eine dünne Scheibe Käse und etwas Senf verwenden.

**Mr. Bacon:** Eine Scheibe rohen Schinken (nach Belieben Bacon, Parma- oder Serranoschinken) zusammenrollen, auf die Frikadelle legen und aufspießen. Besonders hübsch und stylish machen sich Zitronengrasstängel als Spieße. Sie sind in jedem Asialaden erhältlich.





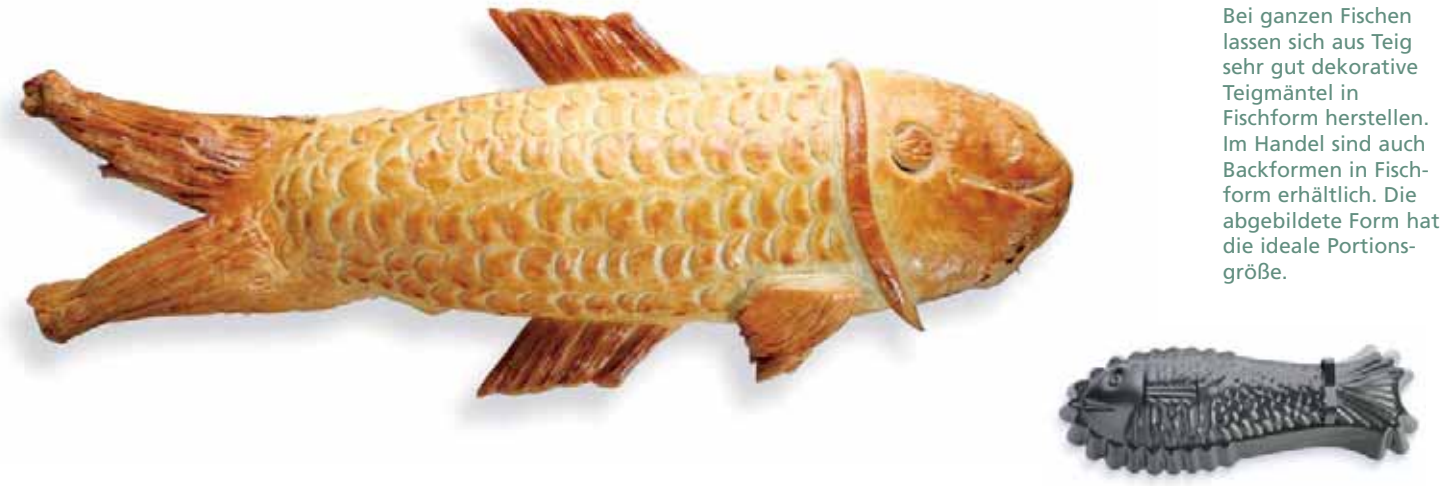
### EINGEHÜLLT IN FEINEN TEIG

**Die Idee:** Fischfilets mal im Teig zu backen, ist aus mehreren Gründen eine gute Idee. Der Teig schützt den zarten Fisch vor zu heftiger Hitzeeinwirkung und hält das Fleisch schön saftig. Die Fischfilets können einfach nur gewürzt, aber auch gefüllt oder mit Pesto oder einer Kräutermischung bestrichen werden und vieles mehr – in jedem Fall aber entwickelt jede Variation, im umhüllenden Teig sanft gegart, ihr volles Aroma. Der Teig selbst ist außen knusprig und von den Aromen durchdrungen. Das macht ihn zu einer köstlichen Beilage. Nicht zuletzt kann mit ein bisschen Geschick und Fingerspitzengefühl mit dem Teig eine Fischform nachempfunden werden – eine besonders dekorative Möglichkeit. Wie es geht, wird im Rezept beschrieben.

**Welcher Teig sich eignet:** Am allerbesten zur Teighülle geeignet sind Blätter-, Pasteten- und Strudelteig. Die kann man zwar alle selbst herstellen, das ist aber vor allem bei Strudel- und Blätterteig eine aufwendige Angelegenheit, die reichlich Erfahrung fordert. Blätter- und Strudelteig gibt es in guten Qualitäten auch fertig im Kühlregal Ihres Supermarktes.

Einfacher ist der Pastetenteig:  
 375 g Mehl  
 165 g Butter  
 5 EL Wasser  
 1 große Messerspitze Salz

Das Mehl in eine Backschüssel geben und in der Mitte eine kleine Mulde formen. Die kalte Butter zerteilen und mit Wasser und Salz in der Mulde nach und nach mit dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig kneten. Aus dem Teig eine Kugel formen, in ein feuchtes Tuch wickeln und vor der Weiterverarbeitung 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.



**Blätterteig-Fischfilet mit Trockenfrüchten**  
 1 Fischfilet  
 Süße Sojasauce  
 Dim-Sum-Sauce  
 Trockenfrüchte (Pfirsich, Ananas, Aprikose)  
 Frische Ingwerscheiben  
 Koriander  
 1 kg Blätterteig  
 1 Eigelb zum Bestreichen  
 Salz und Pfeffer

Das Filet enthäuten, beidseitig kräftig salzen, mild pfeffern und mit süßer Sojasauce beizen. Trockenfrüchte, Ingwerscheiben und Koriander auf dem Filet verteilen und mit Dim-Sum-Sauce beträufeln. Den Blätterteig ausrollen und auf ein Backblech legen. Das Filet auflegen und gut mit dem Blätterteig umhüllen. Um eine Fischform aus Blätterteig nachzuempfinden, wird der Teig in 2 Stücke geteilt und aufeinandergelegt. Das eine Stück bildet später den Boden, das andere die Oberseite. Dann grob die gewünschte Fischform ausschneiden, die rundum einige Zentimeter größer sein muss als das Fischfilet. Die erste Teigschicht auf das Backblech legen und das Filet daraufsetzen. Nun die zweite Teigschicht darauflegen und fest an das Fischfilet drücken. Die Ränder fest zusammendrücken und dann die eigentliche Form gestalten. Der Rand sollte ca. 2–2,5 cm stark sein. Aus restlichen Teigstücken lassen sich Flossen, Kiemen und Augen formen. Durch

Einpressen mit einem kleinen Löffel lassen sich die Seiten mit Schuppen verzieren. Die Teigränder und -flächen mit verquirltem Ei bestreichen und das Ganze eine Stunde kalt stellen. Den Ofen zusammen mit einem leeren Backblech auf 200 °C vorheizen. Dann den Fisch im Teigmantel vorsichtig auf das heiße Backblech legen und etwa 40 Minuten garen.

**Variationen:** Fisch im Teigmantel bietet durch unterschiedlichste Auflagen und Füllungen immer wieder neuen Genuss. Variieren Sie unser Grundrezept deshalb nach Lust und Laune. Verwenden Sie eine würzige Kräuterauflage anstelle der Aprikosen-Ingwer-Butter oder probieren Sie die pure Variante, in der der Fisch lediglich gewürzt wird. Fisch im Teig lässt sich auch gut als gerollte Version zubereiten, z. B. als **Lachs-Pesto-Rolle**. Dazu ein Lachsfilet längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit gehacktem Basilikum und Petersilie bestreuen. Etwas Limettensaft aufträufeln. Das Filet auf eine ausgerollte Blätterteigplatte legen und beides zusammen einrollen. Aus der Rolle ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf Backpapier im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Bei ganzen Fischen lassen sich aus Teig sehr gut dekorative Teigmäntel in Fischform herstellen. Im Handel sind auch Backformen in Fischform erhältlich. Die abgebildete Form hat die ideale Portionsgröße.



Herausgeber:  
Fisch-Informationszentrum e. V.  
vertreten durch Dr. Matthias Keller  
Große Elbstraße 133  
22767 Hamburg  
Tel.: 040/389 25 97  
Fax: 040/389 85 54  
E-Mail: info@fischinfo.de  
www.fischinfo.de

Konzept/Gestaltung/Produktion:  
Ruhl Studios – Edition Port Culinaire  
Thomas Ruhl  
Werderstraße 21  
50672 Köln  
Tel.: 0221/56 95 94 0  
Fax: 0221/56 95 94 19  
E-Mail: info@ruhl-studios.de  
www.port-culinaire.de

Fotografie: Thomas Ruhl  
Texte: Martina Raguse,  
Thomas Ruhl, Dr. Matthias Keller

Bildnachweise:  
Seite 17 – Garnelen-Aquakultur:  
„Deutsche See“ Fischmanufaktur  
Seite 45 – Pazifischer Lachs:  
Alaska Seafood Marketing Institute  
Seite 62–63 – TK-Fischproduktion:  
Rillke und Sandelmann Fotografie,  
Bremerhaven  
Seite 63 – Fischgerichte:  
Frosta AG, Bremerhaven

Druck:  
KVD – Kölnische Verlagsdruckerei  
GmbH, Köln

1. Auflage: 400.000 (2007)

ISBN 978-39807879-7-0

Diese Broschüre einschließlich aller ihrer Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der privaten Eigennutzung ist ohne Zustimmung vom Fisch-Informationszentrum e. V. nicht erlaubt. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung oder die Einspeisung ins Internet oder die Erstellung von elektronischen Medien wie CD-ROM und Video.

Alle in dieser Publikation enthaltenen Angaben, Rezepte etc. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Fisch-Informationszentrum mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind – wie wir im Sinne des Produkthaftungsrechts betonen müssen – inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben etc. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Fisch-Informationszentrums und der Autoren. Es kann daher keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unstimmigkeiten übernommen werden.

Wir danken dem Land Schleswig-Holstein für die Bereitstellung der EU-Kofinanzierungsmittel.



Diese Broschüre wurde von der Europäischen Union aus dem Finanzinstrument für die Ausrichtung der Fischerei kofinanziert.

Gefördert durch



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz