

Fisch

Zu einer ausgewogenen, gesunden und modernen Ernährung gehört der Fisch in seiner Vielfalt unbedingt dazu. Ernährungswissenschaftler, Ärzte und auch Köche raten immer wieder, wenigstens 2x in der Woche ein Fischgericht zu essen. Als Hauptgrund werden meistens die für den Menschen lebenswichtigen Omega-3- Fettsäuren angegeben. Bei ihnen handelt es sich um mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der menschliche Organismus nicht selbst bilden kann, sondern stattdessen durch die Nahrung aufnehmen muss.

Die regelmäßige Aufnahme der Omega-3- Fettsäuren kann sich durchaus vorbeugend auf Herz- und Kreislauf auswirken, der Arteriosklerose entgegen wirken, den Blutfluss verbessern, sogar den Blutdruck senken und die Wahrscheinlichkeit, eines plötzlichen Herztodes zu sterben, mindern. Doch der Fisch enthält darüber hinaus auch noch die fettlöslichen Vitamine A und D und weiterhin die Vitamine B1, B2 und B12. Hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe, Kalzium, Jod, Eisen und Phosphor liefert uns der Fisch ebenso.

Dabei ist Fisch gut bekömmlich, leicht verdaulich, da er wenig Bindegewebe besitzt und ausgesprochen kalorienarm. Die Seefische Makrele, Sardine und Thunfisch sind besonders hochwertige Omega-3-Fettsäure- Lieferanten. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Süßwasser- und Salzwasserfischen. Allerdings gibt es einige Arten, wie beispielsweise Lachs und Aal, die in beiden Gewässern zu finden sind.

Beliebte Speisefische sind hierzulande der Rotbarsch, die Makrele, der Aal, der Viktoria- Barsch, Hering, Aal, Kabeljau und Schellfisch. Zu den Edelfischen werden u. a. der hochwertige Lachs, der Karpfen, die Forelle, und auch der Zander gezählt. Dazu kommen noch die ca. 2000 verschiedenen

Arten an Krusten- und Schalentiere, die es auf der ganzen Welt gibt. Dazu gehören Hummer, Langusten, Flusskrebse und einige mehr.

Es gibt viele Zubereitungsarten für Fisch. Am besten ist stets eine schonende Zubereitung durch das Dünsten in Olivenöl bei einer schwachen Temperatur oder das Dämpfen in einem Sud, der mit Lorbeerblatt, Zitrone, oder Weißwein angereichert ist. Bei einer geringen Hitzezufuhr gart der Fisch im eigenen Saft, bleibt saftig und auch die Nährstoffe bleiben erhalten. Das Kochen des Fisches sollte möglichst wenig angewendet werden, da das Wasser dem Fischfleisch viele wichtige Nährstoffe entzieht. Auch beim Braten ist auf eine geringe Temperaturzufuhr zu achten. Forelle, Rotbarsch oder Kabeljau können in Mehl gewendet und dann vorsichtig gebraten werden.

Sehr bekannt ist die Forelle „Müllerin“. Bei der Säuberung der Fische kann man sich an den drei S orientieren, die für „Säubern, Säuern, Salzen“ stehen. In dieser Reihenfolge sollte das Vorbereiten des Fisches verlaufen. In vielen Familien gibt es einmal im Jahr, und zwar zu Weihnachten, einen Karpfen. Eine Spezialität in Franken ist der Aischgründer Karpfen, der längs halbiert aber mit Schwanz und Flossen, in Mehl gewendet und in heißem Fett ausgebacken wird. In Schleswig Holstein dagegen wird der gekochte „Karpfen blau“ bevorzugt. Ein Karpfen kann nussig, erdig, kräftig oder mild schmecken. Der Geschmack richtet sich nach dem Gewässer, in dem er lebt und den Zufütterungsmitteln des Züchters.

Gern verzehrt wird auch die **Makrele**. Sie ist ein sehr fetthaltiger Speisefisch, dazu noch recht grätenarm und sie lässt sich sehr gut räuchern. Eine geräucherte Makrele ist eine besondere Delikatesse. Makrelen können aber auch in Öl, Tomaten, einer Dill- oder Senfsoße eingelegt werden und kommen so als Konserven in den Handel. Natürlich kann sie auch gebraten, gebacken, oder gedünstet werden. Estragon und Dill passen ausgezeichnet zu einem Makrelengericht.

Die **Forelle** ist ein vielseitiger Speisefisch. Sie kann frisch verarbeitet werden durch vorsichtiges Braten oder Dünsten oder auch durch Grillen in einer Aluminiumfolie. Sie eignet sich aber auch hervorragend zum Räuchern. Es gibt eine Vielzahl an Forellenarten. Besonders bekannt sind die Regenbogenforelle, die Bachforelle oder die See- Meerforelle. In einem Sud aus Weißwein, Fleischbrühe, Essig und einigen Spritzern Worcestersauce schmeckt sie ganz besonders delikat. Das Gewürz Dill passt optimal zu einem Forellengericht. Eine „Forelle blau“ auf russische Art zubereitet, verträgt sich hervorragend mit Weißkohl und Rote Bete. Weißwein und Weinessig runden den Geschmack ab.

Der **Echte Hering** ist einer der wichtigsten Speisefische. Er tritt in großen Schwärmen auf und ernährt sich von Plankton und kleinen Meerestieren. Wenn er frisch ist, wird er auch Grüner Hering genannt. So kommt er auch auf die Wochenmärkte. Den grünen Hering verarbeitet man zu Salzheringen, Rollmöpsen, Bismarckheringen und Bratheringen. Bekannt geworden ist er als „Katerfrühstück“ nach einer durchzechten Nacht. Eine Delikatesse sind die zarten Matjes-Heringe, die nur kurz gewaschen werden brauchen, um dann verspeist zu werden. Als Beilage dienen diverse Gemüsesorten. Mancherorts wird Matjes auch nur mit einem Brötchen verzehrt.

Ein bevorzugter Speisefisch ist der **Kabeljau**. Als Kabeljau wird ein ausgewachsener Dorsch bezeichnet, also gehört der Kabeljau zur Gattung der Dorsche. Er ist vitaminreich aber fettarm und wird gern getrocknet und als Stock- oder Klippfisch verkauft. Sein weißes Fleisch ist sehr zart und ziemlich neutral im Geschmack. Deshalb kann er mit vielen verschiedenen Kräutern, wie Petersilie und Dill, Gewürzen, Gemüse und anderen Beilagen serviert werden. Sogar seine Leber wird als delikat empfunden und kann als Dorschleber in Konserven gekauft werden. Aus ihr wird außerdem der von Kindern nicht so sehr geliebte „Lebertran“ gewonnen. Ein Kabeljau kann bis zu 1,50m groß werden und ein Gewicht bis 50

Kilogramm erreichen.

Der **Rotbarsch** ist ein sehr schmackhafter Fisch, der meist als Rotbarschfilets in den Handel kommt. Er lebt in den größeren Tiefen der Nordsee und das Hauptfanggebiet liegt in der Nähe Islands. Interessant ist zu wissen, dass der Rotbarsch seine Jungen lebend zur Welt bringt. Er hat eine gedrungene Körperform und besitzt eine rötliche Färbung. Auffällig ist seine stachelige Rückenflosse. Sein Fleisch ist hell und fest.

Gern wird auch der **Alaska- Seelachs** gekauft. Dieser Seelachs ist eine Dorschart und hat nichts mit dem „echten“ Lachsfisch zu tun. Bekannt ist der Alaska- Seelachs weil aus ihm die beliebten Fischstäbchen und Schlemmerfilets hergestellt werden.

Beim **Fischkauf** sollte darauf geachtet werden, dass die Ware **immer frisch** ist. Bei ganzen Fischen müssen die Augen klar und glänzend sein und die Kiemen sollten leicht rötlich schimmern. Auf keinen Fall darf der Fisch trocken aussehen. Schon das Aufbewahren der Fische sagt etwas über deren Qualität aus. So sollte frischer Fisch nie auf dem zerstoßenen Eis liegend, angeboten werden. Ein verantwortungsvoller Fisch- Händler bedeckt den Fisch mit dem Eis, um ihn frisch zu halten und vor Luft zu schützen. Ein Geruchstest ist ebenso ein sicheres Merkmal bei der Prüfung der Frische. Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch.

Fisch ist gesund, er schmeckt uns und Fisch bringt Abwechslung in unseren Speiseplan. Doch sollte man auch daran denken, dass es Fischarten gibt, die durch Überfischung vom Aussterben bedroht sind. Die Bestände einzelner Fischarten schrumpfen ständig. Fast $\frac{3}{4}$ der Bestände sind bereits überfischt und müssten sich dringend regenerieren. Besonders die langsam wachsenden Fischarten sind davon betroffen. Zu den bedrohten Arten zählen der Alaska- Seelachs, der Rotbarsch, der

Heilbutt, die Scholle der Wildlachs, Kabeljau und Thunfisch und auch der Viktoriabarsch. Durch den Verzicht auf das Fangen und Konsumieren dieser Arten könnten sich die Fischbestände langfristig erholen. Für die Makrele, den Karpfen, für den Seelachs und den Hering oder auch den Lachs aus Biokulturen gibt es noch keine Einschränkungen.

Weitere [Fisch und Meeresfrüchte Rezepte](#)

Forelle in Alufolie :

Hierzu brauchen Sie

2 frische Forellen

1 Karotte

1 Fruehlingszwiebel

1 tb Schnittlauchroellchen

1 tb Petersilie; gehackt

frischen Dill

frische Basilikumblaetter

etwas Butter und eine halbe Tasse Weisswein (trocken!)

Salz und PfefferkörnerDie Forellen innen gut auswaschen und gut abtrocknen und mit Salz und Pfefferkörnern würzen und dann auf die mit Butter ausgestrichene Alufolie legen mit Küchentrepp abtrocknen . Das Gemüse etwas zerkleinern und auf der Folie und Forelle verteilen. Zum Schluss den Weißwein dazugeben und die Alufolie gut verschließen. Die Forellen in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene legen und ca. 15 Minuten garen lassen. Frische Kartoffeln als Beilage und schon ist das Essen perfekt. Guten Appetit.[Zurück zu Kochen & Braten](#)