

# Ein besonders *feiner Fang*



Da nicht jeder Fisch zum Verzehr geeignet ist, werden die essbaren Meeresbewohner allgemein als Speisefische bezeichnet.



Hmm, das wird lecker: Zusammen mit ihrer Mami bereitet Sara den Seelachs vor. Den isst sie am liebsten als Fischstäbchen, Mama dagegen bevorzugt ihn als Zugabe für einen Auflauf.

*Fisch ist ein wahrer Verwandlungskünstler: Er ist leicht bekömmlich und liefert herzgesunde Fette. Daher sollten Sie ihn nicht mehr aus dem Netz lassen ...*

**E**s gibt viele Fischarten, die auf die unterschiedlichste Art zubereitet werden. Filets kann man pochieren, dämpfen, dünsten, braten oder panieren und frittieren. Ganze Fische werden oft gebraten oder gegrillt. Und als Vorspeise ist geräucherter Fisch sehr beliebt. Aber alle haben eines gemeinsam: mit der richtigen Zubereitung sind sie lecker und gesund.

### Da steckt viel drin

Vor allem die Omega-3-Fettsäuren machen ihn so wertvoll. Sie wirken blutdrucksenkend, verringern den Cholesterinwert und sind der beste Schutz für Herz und Blutgefäße, da so Ablagerungen und Verkalkungen keine Chance haben. Außerdem kann eine regelmäßige Aufnahme das Darmkrebsrisiko senken. Lachs, Makrele, Heilbutt und Hering haben einen besonders hohen Gehalt dieser Fettsäuren – Matjeshering sogar den höchsten. Außerdem ist Fisch auch ein großer Vitamin- und Mineralstofflieferant. So enthält er die fettlöslichen Vitamine A und D, die gut für Augen bzw. Knochen sind. Man findet auch viel B-Vitamine (B1, B2, B6, B12), Niacin, Biotin und Pantothenensäure in ihm. Und an Mineralstoffen sind Kalium, Phosphor, Eisen und das Anti-Stress-Mineral Magnesium nachweisbar. Wenn das mal kein Grund ist, mehr Fisch zu essen! Vor allem Kinder und Jugendliche sollten dies öfter tun, um die sich



entwickelnden Knochen und Muskeln zu stärken. Unsere Empfehlung: zweimal pro Woche, abwechselnd magerer und fetter Fisch. Mit frischen Kräutern oder exotischen Gewürzen zubereitet, ist die Fischküche abwechslungsreich. Und damit er saftig und lecker schmeckt, sollte er nie zu lange garen.

### Darauf sollten Sie beim Kauf achten

Fisch ist aufgrund seines hohen Eiweißanteils nur kurz haltbar. Deshalb sollten Sie beim Einkauf immer auf seine Frische achten: Diese erkennt man am Geruch, an klaren glänzenden Augen und einer Kiemenfarbe von Hellrot bis Dunkelrosa. Es gibt viele Gliederungsarten, die

alle eine Rolle spielen. So sind Edelfische besonders teuer und fettreiche Fische bei einer Diät nur bedingt zu empfehlen. Rundfische haben zwei und Plattfische vier Filets. Und wer keine Gräten mag, isst lieber einen Knorpelfisch wie z. B. Aal. Frischer Fisch lässt sich einen Tag im Kühlschrank lagern. Ansonsten ist TK-Ware zu empfehlen. Übrigens: Wer Fisch bewusst genießen möchte, sollte nachhaltig gefangene, zertifizierte Ware oder Produkte aus Bio-Zucht bevorzugen. Der WWF empfiehlt bei Fischen und Meeresfrüchten aus Bio-Zucht Produkte mit dem Bioland- oder Naturland-Label. Für Wildfang das Siegel des „Marine Stewardship Council“, kurz MSC. ♦



## Panierte Fischlein

mit Erbsenaugen

### Zutaten für 4 Personen

ca. 20 TK-Erbsen, ca. 1 kg Fischfilet (z. B. Kabeljau), Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 2 Eier (Größe M), 55 g Mehl, ca. 150 g Semmelbrösel, 2 TL Paprikapulver, 1 Lauchzwiebel, Pflanzenfett zum Frittieren

### Zubereitung

Erbsen auftauen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und daraus kleine Fischfiguren schneiden (oder mit einer Backform in Fischoptik ausstechen). Restlichen Fisch anderweitig verwenden (z. B. für eine Suppe). Fischstücke salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Eier in einer flachen Schüssel verquirlen. Mehl auf einen Teller streuen. Semmelbrösel ebenfalls auf einen Teller geben und mit Paprikapulver mischen. Lauchzwiebel waschen, putzen, fein hacken und unter die Semmelbrösel mengen. Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in Semmelbröseln wälzen. Die Panade gut andrücken und jeweils eine Erbse als Auge eindrücken. Portionsweise in heißem Fett (ca. 170 °C) 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp entfetten. Dazu passen selbst gemachte Kartoffelspalten.



## Fisch-Burger mit Ingwer-Mayo

### Zutaten für 4 Personen

1 Scheibe Toastbrot, 500 g Seelachsfilet ohne Haut, 1 Ei (Größe M), 7 EL zerstoßene Cornflakes, Salz, Pfeffer, 2 EL eingelegter Ingwer, 150 g Salatmayonnaise, 1 Handvoll Rucola, 1 rote Zwiebel, 2 Tomaten, 2 EL Pflanzenöl, 4 Burgerbrötchen

### Zubereitung

Toast in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Fisch, Ei und 2 EL Cornflakes im Blitzhacker grob zerkleinern, bis eine gut

formbare Masse entstanden ist, salzen und pfeffern. Aus der Masse 4 Frikadellen formen, in restlichen Cornflakes wälzen und gut andrücken. Ingwer hacken, unter die Mayonnaise mischen, würzen. Rucola waschen und zupfen. Zwiebel schälen und in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Fischburger im heißen Öl rundum 5 Minuten braten. Brötchen halbieren, untere Hälften mit Mayo bestreichen, darauf Tomatenscheiben geben, mit Zwiebelringen belegen und je eine Frikadelle und einige Rucolablätter daraufsetzen. Den Deckel auflegen und servieren.

## Lachs-Spaghetti

mit Brokkoli

### Zutaten für 6 Personen

400 g Brokkoli-Röschen, 400 g Lachsfilet, 1 Bund Dill, 500 g Spaghetti, 2 EL Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Brokkoli waschen, Röschen abzwicken und in wenig Salzwasser 3 Minuten kochen lassen. Danach in Eiswasser abschrecken. Den Lachs in Würfel schneiden, Dill abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Inzwischen die Lachswürfel in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten und mit Brühe und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten kochen lassen. Die Nudeln abgießen und mit den Brokkoliröschen zum Lachs in die Pfanne geben und gut mischen. Vom Herd nehmen, Dill unterrühren und auf Tellern servieren.





## Fisch-Tarte

### Zutaten für 4 Personen

225 g fertiger Mürbeteig, Mehl zum Ausrollen, Backpapier und Bohnen zum Blindbacken, 1 fein gehackte Zwiebel, 45 g Butter, 4 gewürfelte Tomaten, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 TL gehackte Thymianblätter, 150 ml Sahne, 2 Eier (Größe M), 175 g gekochtes Forellenfilet, 1 EL geriebener Käse

### Zubereitung

Mürbeteig auf bemehlter Oberfläche ausrollen, einen Kreis (Ø 25 cm) ausstechen und in eine gefettete Tarteform geben. Mit Backpapier und Bohnen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Papier und Bohnen entfernen. Inzwischen gehackte Zwiebel in der heißen Butter glasig dünsten. Tomatenwürfel und Knoblauch mitdünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Thymian unterrühren. Sahne und Eier verquirlen und die Zwiebel-Tomaten-Masse unterrühren. Fisch grob in Stücke schneiden, auf den Teig legen und die Tomaten-Sahne-Ei-Mischung darübergeben. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Schmeckt warm und kalt.

## Gefüllter Wolfsbarsch

### Zutaten für 4 Personen

1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 50 g geriebener Bergkäse, 50 g geriebener Emmentaler, Salz, Pfeffer, 2 unbehandelte Limetten, 8 dünne Wolfsbarschfilets (à ca. 80 g, mit Haut), Backpapier, 2–3 EL Olivenöl für das Backpapier, 4 Thymianzweige

### Zubereitung

Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, Kerne und Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Im heißen Öl glasig dünsten. Tomate untermengen und wieder aus der Pfanne nehmen. Abkühlen lassen, mit Käse mischen, salzen und pfeffern. Eine Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zweite Limette auspressen. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln. Die Hälfte der Filets mit der Haut nach unten auf die Arbeitsfläche legen und darauf die Füllung verteilen. Übrige Filets mit der Haut nach oben darauflegen und mit Limettenscheiben und Thymian belegen. In gefettete Backpapierstücke einschlagen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen. Dann herausnehmen und auspacken. Dazu passt Ciabatta und Salat.



Text: Sabine von Kientlin; Rezept: Jan Wischmeuski (1) • Fotos: Fotolia; Getty Images (2); photocuisine - Desgrieux; Stockfood (3) - Alkemia, Jan-Peter Westermann, Dan Leo

# Anzeige