

Forelle, Hering, Karpfen & Co - Rund um den Fisch



Einteilung der Fische

Nach Lebensraum: **Salzwasserfische,** **Süßwasserfische**



- **Salzwasserfische** leben im Meer
- z.B. Hering, Kabeljau oder Flunder, Rotbarsch oder Makrele
- Rund 90 % der in Deutschland gehandelten Fische gehören zu den Salzwasserfischen.
- Sie enthalten viel Jod, weil das Meerwasser jodhaltig ist.

• **Süßwasserfische**

- Die restlichen 10 % stammen aus Seen und Teichen mit Süßwasser. Typische Süßwasserfische sind
- Aal, Flussbarsch, Forelle, Hecht oder Karpfen.



Wann ist der Fisch frisch?

- Die Kiemen haben eine hellrote bis rote Farbe und liegen fest an.
- Die Augen des Fisches sollten klar, hell und feucht sein. Keine trüben oder grauen Augen
- Das Fleisch ist fest, gibt auf Druck nach, hinterlässt aber keine Dellen.
- Die Schuppen müssen fest anliegen und glatt sein.
- Der Fischgeruch muss unbedingt frisch sein. Unangenehmer Geruch deutet auf den Beginn eines Verderbs hin.

Fischfleisch enthält:

- reichlich biologisch hochwertiges Eiweiß
- lebenswichtige Spurenelemente. Seefisch ist das einzige Lebensmittel, das natürlicherweise große Mengen Jod enthält.
- unentbehrliche Vitamine, besonders Vitamin A, B1, B2, Niacin und Vitamin D.
- Wertvolles Fett:
- Fette Seefische wie Lachs, Makrele, Heilbutt, Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren, die vor Herz-Kreislauf-erkrankungen schützen.

Warenkunde - Seefische

Seefische Artenvielfalt und Nutzen. Seefische bezeichnet man als alle Fischarten, deren Lebensraum das Meer ist. Man findet sie oft in Schwärmen an, meist aber in großer Tiefe. Seefische haben sich auf dem internationalen Markt im Laufe der Jahre immer mehr verbreitert.

Heringsartige Seefische

Diese Fischarten gehören zur Familie der Heringe. Es gibt sie in verschiedenen Variationen wie zum Beispiel: HERING, SPROTTE, SARDINE, SARDELLE. Diese Fischarten lassen sich gut für Salate oder für Beilagen auf zum Beispiel Pizza verarbeiten. Sie werden oft in Öl eingelegt und werden so konserviert und haltbar gemacht.

Dorschartige Seefische

Die Fischarten stammen von der Gattung Dorsch ab. Dazu gehören: KABELJAU, POLLOCK, SEELACHS/KÖHLER, SCHELLFISCH oder auch der BLAULENG. Diese Gattung wird gerne als Kochfisch verwendet. Sportangler erfreuen sich jedes Jahr über riesige Fänge. Besonders häufig finden wir diese Gattung im Norden von Europa (Schweden, Norwegen, Finnland).

Rundfische

Diese Gattung stammt von der Gattung der Barsche ab. Diese wären: MARKRELE, ROTER THUN, STÖCKER, ROTBARSCH, SEETEUFEL oder auch der Dornhai. Diese Fischarten sind sehr begehrt und eine echte Delikatesse. Viele dieser Fischarten findet man in Schwärmen im Meer vor.

Gattung Plattfische

Zu dieser Gattung gehören alle Fischarten, die eine Platte Form aufweisen. SCHOLLE, FLUNDER, HEILBUTT. Diese Fische können sich im Meer sehr gut tarnen und sind unter Wasser praktisch nicht zu erkennen. Auch hier finden sowohl Sportangler, als auch Köche, Freude an diesen einzigartigen Tieren des Meeres.

Seefische sind sehr gesund und fördern zudem das Immunsystem des menschlichen Körpers. Viele Arten haben viele Vitamine und stärken den Knochenbau und die Abwehrkräfte. In einigen Ländern stehen bestimmte Seefische jedoch unter strengem Naturschutz, da sich der Bestand im Laufe der letzten 10 Jahre stark verringert hat. Jede Gattung von Seefischen trägt einen ökonomischen Teil unseres Lebensraumes bei.

Warenkunde – Rotbarsch-Goldbarsch



Mit Rotbarsch bzw. Goldbarsch gegen freie Radikale

Das Fleisch enthält wenig Fett, ist fest, von rot-weißer Farbe und äußerst wohlschmeckend, was ihn zu einem der beliebtesten Speisefische macht. Der Verzehr von Rotbarsch ist besonders während der Sommermonate, wenn die Ozonwerte steigen, zu empfehlen. Sein Fleisch enthält ein hohes Maß an Selen, ein Zellschutzstoff, der gegen freie Radikale wirkt. Auch der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren wirkt sich gesundheitsfördernd aus. Durch das kalte Wasser in seinem Lebensraum nimmt der Rotbarsch über das Plankton eine große Menge Omega-3-Fettsäuren auf, die ihn vor der Kälte schützen. Während Seefische aus wärmeren Gewässern weniger Omega-3-Fettsäuren enthalten. Dies macht den Rotbarsch besonders wertvoll in Bezug auf die menschliche Ernährung.

Besonders geeignet zum Braten oder Grillen

Rot- oder Goldbarschfilets eignen sich besonders zum Braten in Butter oder Olivenöl. Aber auch auf dem Grill, eingeschlagen in Folie, oder gedünstet aus dem Dampfgarer ist der Fisch ein leckeres Gericht. Besonders durch das Dünsten im Dampfgarer behält er seinen typischen herzhaften Seefischgeschmack. Kombiniert mit Gemüse ist der Rotbarsch zu allen Jahreszeiten ein leichtes, sehr wohlschmeckendes und gesundes Gericht.

Rotbarsch als tiefgefrorener Fisch

Hauptsächlich wird Rotbarschfilet tiefgefroren oder frisch im Handel angeboten. Rotbarsch als ganzen Fisch findet man aufgrund seiner robusten Körperoberfläche eher selten. Tiefgefrorene Filets werden am besten über Nacht im Kühlschrank schonend aufgetaut. Entscheidet man sich für frische Filets sollten diese schnellstmöglich nach dem Einkauf ausgepackt, auf einen Teller gelegt und mit Folie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo sie noch einen Tag haltbar sind. Frische Filets sind in der Regel aromatischer, dicker geschnitten und weisen noch die typische rot-weiße Färbung auf. Rot- oder Goldbarsch ist ganzjährig in guter Qualität erhältlich.



Warenkunde – Seelachs – Köhler

Der Köhler gehört zur Familie der Dorsche. Seinen Namen Seelachs, bekam der Köhler durch die Lebensmittelindustrie, welche den Werbenamen Seelachs als verkaufsfördernder ansieht. Das Verbreitungsgebiet des Köhlers ist die kalte aber gemäßigte Region um Island, Spitzbergen, Norwegen, die Nordsee und die vordere Ostsee. Er lebt sowohl in grundnahen Wasserschichten, als auch freischwimmend in der Wassermitte, und nach Sonnenaufgang bzw. am späten Nachmittag an der Wasseroberfläche. Der Köhler tritt immer in Schwärmen auf.

Welche Art von Fisch ist der Seelachs bzw. Köhler

Der Köhler ist ein Räuber, welcher seine Beute bis zum Strand verfolgt. Sobald der Köhler erwachsen ist, ändert er sein Beuteschema und frisst dann eher Heringe, Sprotten und Lodden. Der Köhler wird bis zu 70 cm lang und ist durch seinen langen gestreckten, dunkel gefärbten, Körper zu erkennen. Nur der Bauch ist hell. Die dunkle Färbung gab ihm vermutlich auch seinen Namen. Hinzukommt eine deutlich sichtbare sehr helle, kaum gekrümmte, Seitenlinie und ein unterständiges Maul. Normalerweise wird der Köhler bis zu 70 cm lang. Ausnahmen von einer Größe um etwa 1,3 Meter und 30 kg sind aber auch schon vorgekommen. Die Fische können über 25 Jahre alt werden.

Seelachs als drittwichtigster Speisefisch

Gefischt wird der Köhler mit Schleppnetzen, zum Teil aber auch mit Stellnetzen und verschiedenen Angelgeräten. Für die Fischindustrie spielt der Köhler eine bedeutende Rolle, denn er belegt Platz drei auf der Liste der wichtigsten Speisefische Deutschlands. Nur der Alaska-Seelachs, welcher ebenso wie der Köhler aus werbetechnischen Gründen seinen Namen hat, und der Hering.

Seelachs als Delikatesse

Der Seelachs wird im Lebensmittelhandel, je nach Geschmack, in allen erdenklichen Zubereitungsarten angeboten. Ob geräuchert, gefärbt als Seelachs in Öl, als Salz- oder Trockenfisch, Frischfisch auf Eis und in Form von tiefgefrorenen Filets.

Warenkunde – Kabeljau - Dorsch

An der Ostsee wird jeder Kabeljau, auch der vollständig ausgewachsene, als Dorsch bezeichnet. Heimatgebiete vom Kabeljau sind der gesamte Nordatlantik, der nördliche Pazifik, die Nordsee und die Ostsee. Der Kabeljau bzw. Dorsch hat einen langen Körper, eine Flosse am Bauch und eine am After und etliche dicht hintereinander angeordnete runde Rückenflossen

Der Kabeljau kann die stattliche Größe von bis zu 1,5 Meter erreichen. Er ernährt sich vorwiegend von kleinen Meerestieren. Ausgewachsene Fische fressen auch kleine Fische. Meist ist er in den Farben grün, braun und rot unterschiedlich gefleckt. Er kann in Meerestiefen von bis zu 600 Meter, aber auch in flacheren Meeresgebieten an den Küsten angetroffen werden.



Abwechslung auf dem Speiseplan mit Kabeljau/Dorsch

Der Kabeljau/Dorsch zeichnet sich durch sehr mageres, schmackhaftes, zartes Fischfleisch aus. Infolge des geringen Fettgehalts kommt er häufig auch getrocknet als Stockfisch, vor allem in südlichen Ländern, oder als Klippfisch auf den Markt. Das Fleisch von Kabeljau/Dorsch versteckt sich aber auch unter der Bezeichnung Seelachs für den geräucherten Kabeljau/Dorsch. Diesem Lebensmittel werden häufig aber noch andere Fischarten beigemischt. Seelachs ist besonders als Brotbelag und Garnierung beliebt.

Kabeljau oder Dorsch

Als Filet ist der Kabeljau/Dorsch in der warmen Küche als Fischgericht beliebt. Filetiert kann er paniert gebraten werden, im Naturzustand schmeckt er auch vom Grill ausgezeichnet, er eignet sich zum Dünsten und für Gerichte mit gekochtem Fisch. Geschmacklich kann man den Kabeljau/Dorsch durch die Beigabe von Zitrone, mildem Meerrettich und Kräutersoßen, aber auch Kräuterdips abrunden. Allerdings sollten diese Beigaben maßvoll dosiert werden, um den Eigengeschmack des Kabeljau/Dorsch nicht zu stark zu überlagern.

Natürlich brauche ich euch nicht erzählen, dass ihr zum Filetieren ein scharfes Messer braucht. Bevor man mit dem Filetieren beginnt, sollte man aber den Fisch ausnehmen und schuppen, sofern man später nicht die Haut abzieht.

1. Schritt: Zuerst wird der Bauch von der Afterflosse bis zum Kopf aufgeschnitten. Dann den Fisch mit dem Kopf vom Körper weg auf das Brett legen und unter dem Kopf einschneiden. Mit dem Messer im Fleisch bleiben und dem Rücken nach das Messer nach unten ziehen.

2. Schritt: Bei der Afterflosse das Messer durch den Fisch stechen und den unteren Fleischteil von den Gräten lösen. Dabei das Messer immer leicht gegen die Gräte drücken.

3. Schritt: Nun das Filet mit der Nicht-Messerhand am frei geschnittenen Teil halten. Jetzt muss nach der Rückenpartie die Bauchpartie von den Gräten gelöst werden. Dabei schon leicht am Filetstück ziehen und die Bauchpartie mit dem Messer lösen.

4. Schritt: Jetzt kann das Fleisch leicht ganz von der Bauchpartie gelöst werden. Dabei darauf achten, dass die Bauchflosse an den Gräten und nicht am Filet hängen bleibt.



Fisch filetieren 1



Und nun kommt die andere Filetseite, die rechte Fleischseite des Fisches:

5. Schritt: Den Fisch nun drehen, so dass der Kopf des Fische gegen den Fileteur!! zeigt, genau gleich unter dem Kopf einschneiden. Aber nun wird vom Körper weg geschnitten.

6. Schritt: Nun muss der Rückenschnitt gemacht werden. Dies ist der einzige Schnitt, welcher gegen die Gräte verläuft. Sonst immer nur in der Richtung der Gräten schneiden. Der Schnitt geht von der oberen Schwanzflosse am Rücken entlang, bis zum Schnitt unten am Kopf, der bereits gemacht ist.

7. Schritt: Jetzt muss wieder vom eigenen Körper weg filetiert werden. Also Messer in der Hand wieder wenden, die Bauchpartie lösen und nach der Bauchpartie wieder durch den Fisch stechen und die Schwanzpartie nach hinten lösen.

8. Schritt: Nun kann auch das zweite Filet ganz vom Fisch getrennt werden.

Es ist völlig klar, dass es auch andere Techniken gibt, um Fisch zu filetieren. Zum Beispiel in dem man durch die Gräten durch schneidet und diese erst wenn das Filet bereits gelöst ist, nachträglich aus dem Fleisch entfernt.



Fisch filetieren 2

