

aid-Hörfunkbeitrag für Dezember 2014

Thema: Festlich genießen mit Fisch

Länge: 03:01 Min.

Anmoderationsvorschlag

Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht, was Sie an den Feiertagen auf den Tisch bringen werden? Oder gibt es in Ihrer Familie feste Traditionen: Pute zu Weihnachten, Fondue oder Raclette zum Jahreswechsel? Wie wäre es mal mit einer neuen Idee? Mein Kollege Andreas Schulte hat da einen Vorschlag: Festlich genießen mit frischem Fisch. Worauf man da beim Einkauf und der Zubereitung achten sollte – das verrät er uns in seinem Beitrag.

Beitrag:

Karpfen, Lachs oder Forelle sind immer noch die Klassiker, wenn es um festliche Fischgerichte geht. Aber das muss ja nicht heißen, dass man nicht auch einmal einen Geheimtipp probieren könnte. Fischfachverkäuferin Nadine Kuchta hat einen solchen zur Hand:

O-Ton: „Unser spezieller Geheimtipp ist Marlinfilet. Der ist sehr mild im Geschmack, schön feste im Fleisch und immer ohne Gräten. Und man behandelt den wie ein Rumpsteak und dann kann nix passieren.“

Eigentlich kann bei der Delikatesse Fisch sowieso nichts passieren, denn Fisch lässt sich sehr einfach zubereiten. Und gesund ist er dabei auch noch, sagen Ernährungswissenschaftler. See- und Süßwasserfische liefern nicht nur herzgesunde Fette, sondern auch Eiweiß, wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Seefisch ist darüber hinaus auch eine wichtige Jodquelle. Frische ist bei Fisch oberstes Gebot. Doch nicht alle Qualitätskriterien kann man als Kunde beim Einkauf selber testen: Sie können schließlich nicht mit dem Daumen probieren, ob das Fleisch auf Druck elastisch nachgibt oder an jedem einzelnen Fisch schnuppern. Insofern ist der Fischkauf auch Vertrauenssache. Aber dennoch

kann man als Kunde auf ein paar Kriterien achten, erklärt Harald Seitz vom aid infodienst:

O-Ton: „Frischen Fisch erkennen Sie zum einen an den Augen, die sollten klar, durchsichtig und prall – also nicht eingefallen sein. Und wenn der Fisch noch eine glänzende Haut mit einer klaren Schleimschicht und hellroten Kiemen hat, kann man davon ausgehen, dass er frisch ist. Fragen Sie aber ruhig nach: In einem Fischfachgeschäft oder an einer gut sortierten Fischtheke wird Ihnen das Personal mit Sicherheit die Fischkiemen vor dem Kauf zeigen, wenn Sie darum bitten. (...) Wenn Sie statt eines ganzen Fisches, Fischfilet kaufen, dann erkennen Sie die Frische daran, dass die einzelnen Muskelsegmente nicht auseinanderklappen.“

Weil Fisch und Muscheln aufgrund ihrer Eiweißzusammensetzung leicht verderben, sollten sie nach dem Kauf möglichst schnell zubereitet und gegessen werden. Wie aber soll man frischen Fisch vor den Feiertagen aufbewahren?

O-Ton: „Sie können Fisch einen, maximal zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Dafür sollte man die kälteste Zone des Kühlschranks nutzen, also nahe der Rückwand auf der Glasplatte über dem Gemüsefach. Oder bei neueren Kühlschränken im Kaltlagerfach bei maximal 3 Grad. (...) Fisch kann man aber auch problemlos einfrieren. Dazu den ausgenommenen und gesäuberten Fisch zuerst auf einem Tiefkühltablett in die Tiefkühlung geben. Wenn der Fisch dann steif gefroren ist, taucht man ihn kurz in kaltes Wasser. Denn dabei bildet sich ein dünner Eisfilm und der schützt den Fisch beim weiteren Tiefkühlen vor dem Austrocknen und vor Frostbrand.“

Aufgetaut wird der Fisch am besten schonend im Kühlschrank. Nach dem Auftauen sollte man ihn direkt zubereiten. Muss man dabei die bekannte „3-S-Regel“ Säubern, Säuern und Salzen noch beachten? Noch einmal Harald Seitz:

O-Ton: „Also Waschen ist nur noch nötig, wenn Fische selbst ausgenommen oder geschuppt werden, fertige Fischfilets müssen also nicht mehr gewaschen werden. Säuern diente ursprünglich dazu, den Fischgeruch und Geschmack zu binden und die Festigkeit des Fischfleisches zu verbessern, aber dank der heute üblich frischen Produkte ist das Säuern auch nicht mehr notwendig. Das Salzen allerdings gilt noch, aber erst kurz vor der Zubereitung, weil das Salz sonst dem Fischfleisch zu viel Wasser entziehen würde.“

Abmoderationsvorschlag:

Festlich genießen mit Fisch. Weitere Informationen zu Fisch von der Zucht über die Verarbeitung bis zum Verbraucherschutz gibt es im Netz unter www.was-wir-essen.de.