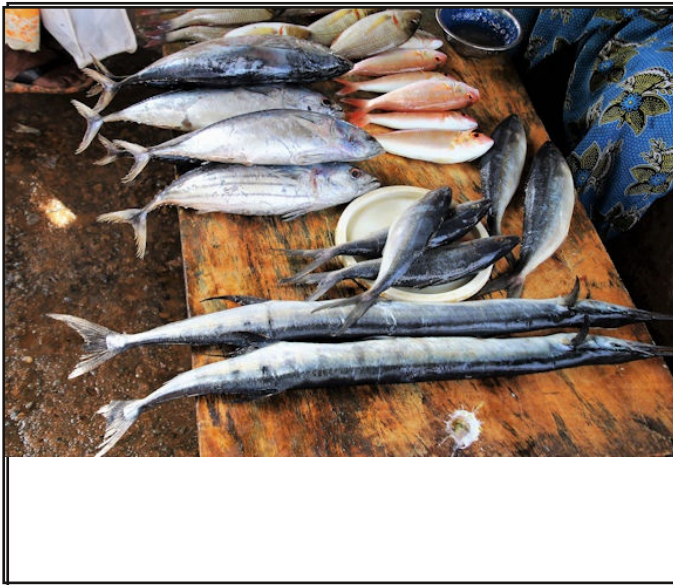




FISCHLEXIKON
von Köche-nord.de

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:**Sehr geehrte Leserinnen und Leser!**

In diesem kostenlosem Fischlexikon von Köche-Nord.de möchten wir Ihnen zeigen, welche Fische es gibt, wann die besten Fangzeiten sind und natürlich möchten wir Sie gegebenenfalls darauf hinweisen, dass der Fisch nicht mehr verzehrt werden sollte. Außerdem möchten wir mit diesem PDF-Buch auf den Fischratgeber von Greenpeace und den Einkaufsratgeber für Fisch aufmerksam machen (wir haben aber, wie immer, kein Geld dafür bekommen). Wir haben mit KEINER in diesem Buch verlinkten Organisation etwas zu tun und sind auch nicht Mitglied (wir finden Greenpeace und den WWF nur sehr unterstützenswehrt und möchten auf deren Arbeit hinweisen)!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

Inhalt:

Süßwasserfische Seite 3-7
Salzwasserfische Seite 9-18
Plattfische Seite 19-21
Knorpelfische und Armflosser: Seite 22
Infos über Fisch 23-26
Index Seite 27-27

Süßwasserfische:

Aal

Englisch: eel

Französisch: anguille



Aale sind schlangenförmige Wanderfische. Sie leben im Süßwasser und laichen im Atlantik. Der Golfstrom bringt die Larven dieser Fische an die Küsten Europas, von wo aus die jungen Glasaale in den Flüssen flussaufwärts ziehen. Die besten Fangzeiten für Aal sind immer von April bis Oktober, sofern der April nicht zu kalt ist. Im Handel werden Aale von März bis September angeboten. Als Grünaal wird der unbehandelte Aal bezeichnet, Räucheraal wurde dagegen heiß geräuchert. Die Aale gehören natürlich zu den Fettfischen.

Achtung:

Aale gelten als vom Aussterben bedroht und sollten nicht mehr verzehrt werden!



Flussbarsch

Englisch: perch

Französisch: perch

Das ist das gute am Barsch, es gibt keine beste Fangzeit. Sie können den Stachelritter das ganze Jahr über fangen. Charakteristisch für diesen grau-grünen Fisch ist seine Rückenflosse, der Querstreifen sowie die rötliche Bauchflosse. Mit seinem Grätenarmen und festen Fleisch ist der Flussbarsch ein wichtiger Speisefisch - wenn er auch ein seltener Fisch ist der in Europa beheimatet ist.

Flussbarsche gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Süßwasserfische:

Hecht

Englisch: pike



Die Hechtartigen Fische sind die mageren Raubfische und liefern als junge Tiere (bis zu 2,5 Kilogramm) besonders schmackhaftes weißes, festes Fleisch. Die beste Fangzeit für Hecht ist im Mai und Juni nach dem Laichen und auch von September bis November stehen die Chancen recht gut. Im Handel werden Hechte von September bis Januar angeboten. Bei älteren Tieren wird das Fleisch leider sehr schnell trocken, weshalb es gern zu Klößchen (Hechtklöße) verarbeitet wird. Die y-förmigen Gräten der Hechte sind sehr schwierig zu entfernen.

Die barschartigen Fische unterscheiden sich von den hechtartigen Fischen in der Körperform, haben aber als gemeinsames Merkmal zwei getrennte Rückenflossen mit Stachelstrahlen und eine Afterflosse. Verletzungen an diesen Stachelstrahlen führen leicht zu bakteriellen Infektionen. Barschartige Fische leben sowohl im Süßwasser als auch im Salzwasser. Im Handel angeboten werden diese Fische zwischen Sommer und Herbst. Sie gehören zu den mageren Fischen.

Hechte gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Karpfen

Englisch: carp

Französisch: carpee



Das Hauptangebot dieses mittelfetten Teichfisches bildet der Spiegelkarpfen der übrigens wenige, große Schuppen besitzt. Nach zwei bis drei Jahren erreichen die Karpfen ein Schlachtgewicht von etwa 1,5 Kilogramm. Das Fleisch ist rötlich-grau. Vor dem Schlachten wird der Karpfen meistens in klares Wasser gelegt, damit er seinen Schlammgeschmack verliert. Traditionell serviert man in Norddeutschland Karpfen zu Weihnachten oder zum Jahreswechsel. Allgemein gelten Frühjahr und Herbst als die beste Zeit, da die Karpfen dann verstärkt auf Nahrungssuche gehen. Allerdings berichten viele Angler, dass Sie auch im Sommer diese Fische schon erfolgreich gefangen haben. Übrigens gehört die Schleie auch zur Familie der Karpfen.

Süßwasserfische:

Lachs

Englisch: salmon

Französisch: saumons (m)



Die Lachse werden im Süßwasser geboren, leben sonst aber im Meer. Nur beim Laichen kehren die Fische an ihre Geburtsorte der Flussoberläufe zurück. Der Lachs wird deshalb auch als Wanderfisch bezeichnet. Im Handel wird zwischen Wildlachs (orangefarbenes Fleisch) und Farmlachs (intensivrosa-farbenes Fleisch) unterschieden. Die Lachse aus kälteren Gewässern haben natürlich festeres und aromatischeres Fleisch. Erfahrungsgemäß würden wir vorschlagen, dass die zuverlässigsten Fangzeiten für den Lachs an den meisten Flüssen zwischen April und Mai und vom September bis zum Ende der Saison sind. Im Handel sind die besten Angebotsformen für diese Fische von November bis Dezember (für Lachs außerhalb der Aquakultur). Außerdem wird Lachs sehr häufig geräuchert angeboten. Lachse gehören zu den Fettfischen.

Lachse gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.



Pangasius

Englisch: pangasius

Französisch: pangasius sutchi

Der schnellwachsende Pangasius ist ein Magerfisch. Er ist ein Verwandter des Wels, wird häufig in Vietnam gezüchtet, wobei die Qualität der Aufzucht leider unterschiedlich ist. Das Fleisch dieser Fische ist besonders hell und schön weich. Es hat einen milden, neutralen Geschmack und ist nahezu grätenfrei. Da Pangasius für den Export aus der Zucht stammt, sind die Tiere ganzjährig im Angebot.

Achtung: Pangasius gilt als stark gefährdet und sollte nicht mehr verzehrt werden!

Süßwasserfische:**Saibling**

Englisch: char



Saiblinge sind Verwandte der Forellen. Sie haben ein schön festes, aromatisches, lachsfarbenes Fleisch und natürlich wenig Gräten. Durch Aquakultur gelangen die Saiblinge übrigens vermehrt in den Handel. Die beste Fangzeit: Seesaiblinge lassen sich das ganze Jahr über gut fangen.

Achtung: Saiblinge gelten als gefährdet und sollten nicht mehr verzehrt werden!

Tilapia

Englisch: tilapia

Französisch: tilapia



Der barschartige Tilapia wird meistens in warmen Süßwasser gezüchtet. Das Fleisch dieser Fische eignet sich gut zum Grillen, Braten und Dünsten und wird gerne für asiatische Gerichte verwendet. Tilapia fangen Sie am besten von Dezember bis März und von Juni bis September.

Achtung: Tilapia gelten als gefährdet und sollten nicht mehr verzehrt werden!

Süßwasserfische:**Wels**

Englisch: catfish

Französisch: silure (m)



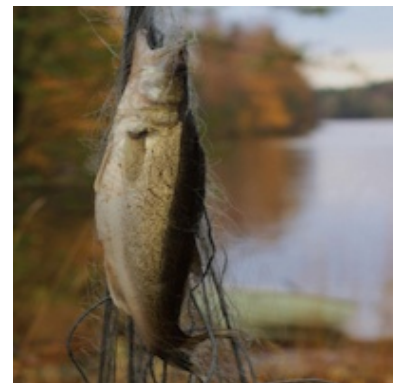
Mit Wels (oder Waller) ist meistens der europäische Wels oder der amerikanische Katzenbeziehungsweise Zwergwels gemeint. Diese Fische besitzen festes Fleisch von einer hellen Farbe, beim Zwergwels ist dies allerdings orangefarbig. Der Geschmack dieser Fische kann kräftig bis neutral sein. Die schuppenlose Haut der Fische wird vor dem Servieren entfernt. Auch wenn Welse bis zu 150 Kilogramm erreichen können, so sind die kleineren Exemplare (bis 3 Kilogramm) meistens am schmackhaftesten. Der Wels gehört zu den Fettfischen. Diese Kreuzung zweier Welsarten besitzt einen dezenten Geschmack, benötigt wenig Wasser, wenig Energie und überwiegend pflanzliche Nahrung. Waller brauchen warmes Wasser, um so richtig in Wallung zu kommen. Die beste Fangzeit liegt in der Zeit mit der stärksten Wassererwärmung, also von April bis Anfang Juni.

Welse gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Zander

Englisch: pikeperch

Französisch: sandre (w)



Dieser Raubfisch hält sich vor allem in stehenden Gewässern auf. Er hat ein feinfaseriges und schön aromatisches Fleisch mit wenigen, festsitzenden Gräten. Grundsätzlich meidet der Zander grelles Licht. Das bedeutet, wenn ein Gewässer besonders klar ist, haben Sie in der Nacht die besten Chancen den großen Fang zu machen. Hier finden Sie den Räuber auch im Uferbereich. Bei trüben Gewässern können Sie auch tagsüber Zander angeln. Im Handel wird Zander vom Frühsommer bis zum Herbst angeboten.

Zander gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Die kostenlosen Kochbücher von Köche-Nord.de stehen im Creative Commons (cc) Lizenz Format zu Verfügung !

Unsere Koch- und Backbücher haben wir jetzt aktualisiert, mit Bildern versehen und zum Download gestellt ! Jeder der das Backbuch downloadet kann es zum Selbstkostenpreis verkaufen !

BARTENDERS FRIEND (PDF)

BARTENDERS FRIEND Teil 2 (A-C, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=416>

BARTENDERS FRIEND Teil 3 (D-G, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=417>

BARTENDERS FRIEND Teil 4 (H-L, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=418>

BARTENDERS FRIEND Teil 5 (M-O, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=419>

BARTENDERS FRIEND Teil 6 (S-Z, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=420>

Hannover 96 Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=577>

Reis Schloss Gottorf (Reis Trauttmansdorff nur vegan, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=575>

Salat Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=574>

Wedemark Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=572>

Flensburger Fischkochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=568>

Petrusfisch/Petersfisch Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=570>

Syrien Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=527>

Flammkuchen Kochbuch (Teil 1, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=516>

Salzwasserfische:**Dorade / Goldbrasse**

Englisch: porgy

Französisch: Dorade Royale (w)



Die Dorade wird wegen ihrer goldenen Streifen unter den Augen und dem goldfarbenen Wangenfleck auch Goldbrasse genannt. Gefangen wird die Dorade Royal übrigens im Mittelmeer, sie wird aber aufgrund der hohen Nachfrage zunehmend in Aquakulturen aufgezogen. Die Edelvariante stammt aus dem Atlantik - die Dorade Rose. Sie hat ein schön festes, weißes und würziges Fleisch mit wenig Gräten. Im Frühling ist die Dorade präsent, am schmackhaftesten sind Doraden bei Wildfang von Juni bis Oktober. Die gute Fangzeit zieht sich bis in den November, wenn die ersten Stürme beginnen und das Wasser kälter wird. Doraden lassen sich durch ihre Form und Größe perfekt im Ganzen braten.

Achtung: Doraden gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Dornhai

Englisch: Dogfish

Französisch: Chien de mer



Der Langnasen-Dornhai ist ein Salzwasserfisch. Er ist weltweit in allen Ozeanen verbreitet.

Achtung: Dornhai gilt als gefährdet und sollte nicht mehr verzehrt werden!

Salzwasserfische:

Forelle

Englisch: Trout

Französisch: Truite



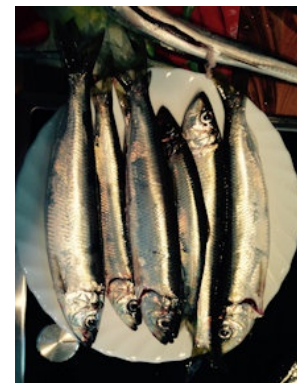
Bachforellen leben in kalten, fließenden Gewässern, Regenbogenforellen waren ursprünglich Salzwasserfische, werden heute überwiegend in Süßwasser gezüchtet. Forellen werden gekocht (mit Essig- oder Zitronensäure gerne „blau“ gekocht) oder gebraten.

Diese Fische gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Hering

Englisch: Herring

Französisch: hareng (m)



Der Rücken des langgestreckten Herings leuchtet im Wasser in allen Farben - von gelbgrün über blaugrün bis blauschwarz. Unverarbeitet kommt der Hering gekühlt als grüne (frischer) Fisch in den Handel. Diese Fische können sehr gut gebraten oder gegrillt werden. Ihr schön saftiges, festes und besonders zartes Fleisch zerfällt leider sehr leicht. Nach dem Alter werden Heringe unterteilt in:

- **Matjeshering:** Das sind Heringe im Vorfruchtbarkeitsstadium mit Fettpolstern, die sie sehr schmackhaft machen.
- **Vollheringe:** Vollheringe enthalten Milch (Samen) und Rogen (Eier), ihre Fettpolster sind abgebaut.
- **Ihlen:** Ihlen sind Heringe nach dem Ablaichen. Sehr häufig werden Ihlen zu Bismarckhering oder Rollmöpsen verarbeitet, da ihr Fleisch mager und leider eher trocken ist.

Der Hering aus Norwegen laicht zwischen Februar und März und ist im Herbst am besten. Die beste Fangzeit für Nordseehering ist dagegen im Sommer, dann wandert er in die Nähe der norwegischen Küste.

Heringe gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Salzwasserfische:**Kabeljau, Dorsch**

Englisch: cod

Französisch: cabillaud (m)



Der Kabeljau hat, je nach Fanggebiet, braune bis olivenfarbene Punkte auf grau-weißer Haut und eine helle Seitenlinie. Junge Tiere in der Nordsee sowie die kleinwüchsigen Tiere der Ostsee werden Dorsche genannt. Diese Fische haben im Sommer eine gute Qualität. Ihr zartes und aromatisches Fleisch hat grobe Lamellen, an denen das Filet leider leicht auseinanderfallen kann. Den Winterkabeljau können Sie am besten von Februar bis März fangen und genießen. Er hat ein schön festes, aromatisches Fleisch. Die anderen Kabeljaue haben im Sommer eine gute Qualität.

Achtung: Kabeljaue gelten als gefährdet und sollten nicht mehr verzehrt werden!

Leng, Blauleng

Englisch: ling

Französisch: linque (w)



Der langgestreckte Lengfisch ist besonders in Frankreich ein sehr begehrter Speisefisch. Er besitzt einen durchgehenden Flossensaum an seinem dunkel- bis hellbraunen Rücken. Das helle und feste Fleisch dieser Fische lässt sich wie das Fleisch des Kabeljaus oder des Köhlers verwenden. Die beste Fangzeit von Leng ist von November bis Februar, das sind die besten Monate, März bis Oktober geht es so, sie lassen sich aber prinzipiell ganzjährig fangen.

Achtung: Leng gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Salzwasserfische:

Makrele/Mahi Mahi/Goldmakrele

Englisch: mackerel

Französisch: maquereau (m)



Die schlanke Makrele hat eine schuppenlose Haut, der Rücken schimmert bläulich-grün und zeigt dunkelblaue Querstreifen. Das schön rötliche, feste und fette Fleisch ist saftig und hat einen sehr kräftigen Geschmack. Makrelen eignen sich sehr gut zum Braten oder Grillen. Die beste Fangzeit beginnt von Ende Mai und reicht bis in den September hinein.

Makrelen gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Petrusfisch (Petersfisch)

Englisch: John Dory

Französisch: Saint Pierre (m)



Mit seinem dunkelgrauen bis bräunlichen Körper erinnernd der Petrusfisch (der angeblich schon vom heiligen Apostel Petrus gefangen wurde und daher seinen Namen hat) an eine Diskusscheibe. Charakteristisch ist natürlich der schwarze Fleck auf jeder Seite, der Legende nach ist es der Fingerabdruck des Apostels Paulus. Das Fleisch der Petersfische ist weiß und sehr schön aromatisch. Diese Fische gelten als ausgezeichnete, magere Speisefische. Petrusfische sind das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Sie werden als Frischfisch sowie als Tiefkühlware angeboten. Bei diesem edlen Fisch lohnt es sich aber natürlich, explizit Frischware vorzubestellen.

Achtung: Der Petersfisch leidet schon seit mehreren Jahren an einer seltsamen Krankheit (befallende Fische werden Blind und verhungern deshalb) die in den letzten Jahren zu einer Epidemie angewachsen ist. Warum sich die Lage derart verschlimmert hat ist leider unklar. Deshalb sollten die Petrusfische, die als nicht ausgestorben gelten, derzeit nicht mehr verzehrt werden (diese Information haben wir aus diesem Artikel von <https://www.israelnetz.com/>)!

Salzwasserfische:**Rotbarsch**

Englisch redfish

Französisch: Sébaaste (m)



Wegen seiner goldroten Farbe wird der Rotbarsch auch sehr oft Goldbarsch genannt. Diese Fische sind sehr begehrte Speisefische, dessen Bestände leider durch Überfischung stark gefährdet sind. Das leicht rosafarbene Fleisch ist übrigens sehr saftig und hat einen schön charakteristischen Geschmack. Die beste Fangzeit für Rotbarsch ist von April bis Oktober.

Achtung: Rotbarsche gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Sardellen

Englisch: anchovy

Französisch: anchois (m)



Sardellen gehören zu den mittelfetten Fischen. Sie kommen meistens eingelegt in Öl, als Salzsardellen oder auch in süß-saurer Lake als Anchovis in den Handel oder auf den Markt. Sardellenpaste dient übrigens der geschmacklichen Abrundung von Saucen. Sardellenfilets in Öl sind auch Bestandteil einiger Garnituren wie zum Beispiel beim Wiener Schnitzel. Die beste Fangzeit für Sardellen ist zwischen Juni und November.

Achtung: Sardellen gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Salzwasserfische:**Sardinen**

Englisch: sardines

Französisch: Sardines



Die Sardinen gehören zu den mittelfetten Fischen, ihr Hauptfanggebiet ist die Mittelmeerküste. Sardinen werden meistens im Ganzen gebraten oder gegrillt und sehr häufig ohne Kopf in Pflanzenöl eingelegt (Ölsardinen). Die Fangzeit für Sardinen ist zwischen Juni und November.

Achtung: Sardinen gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Schellfisch

Englisch: haddock

Französisch: aiglefin (m)



Der Schellfisch lässt sich sehr gut an der schwarzen Seitenlinie und dem dunklen Punkt über seiner Brustflosse erkennen. Das hellweiße Fleisch ist schön zart und sehr aromatisch. Die beste Fangzeit für Schellfisch ist von September bis Dezember. Der fettarme Fisch wird sehr häufig geräuchert oder pochiert, eignet sich aber ebenso zum Braten.

Achtung: Schellfische gelten als gefährdet und sollten nicht mehr verzehrt werden!

Salzwasserfische:**Schnapper**

Englisch: Snapper

Französisch: Vivaneau



Der Schnapper ist ein Salzwasserfisch. Diese Fische leben küstennah in tropischen und subtropischen Regionen von Atlantik und Indopazifik und schwimmen selten in Brackwasser und Ästuarien. Sie sind bedeutende Speisefische, können aber durch Ciguatera (vor allem in tropischen und subtropischen Ländern können Fische und Schalentiere marine Biotoxine enthalten. Zu diesen Toxinen gehört das Ciguatoxin. Eine Lebensmittelvergiftung auf Grund von Ciguatoxin nennt man „Ciguatera“.) vergiftet sein. Red Snapper pflanzen sich von April bis Dezember fort. Die Laichaktivitäten sind im nördlichen Golf von Mexiko von Juni bis August und im südwestlichen Florida von August bis September am intensivsten. Die Fische werden meistens als Filet gebraten.

Achtung: Snapper gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Schwertfisch

Englisch: Swordfish

Französisch: Espadon



Schwertfische sind weltweit in gemäßigten warmen bis tropischen Meeren (also im Salzwasser) anzutreffen. Erwachsene Schwertfische leben außerhalb der Laichzeit gewöhnlich als Einzelgänger im Freiwasser bis 800 Meter Tiefe. Diese Fische werden meistens gebraten oder gegrillt.

Schwertfische gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Salzwasserfische:**Seehase**

Englisch: Sea hare

Französisch: Lièvre de mer



Seehase, Lumpfisch (*Cyclopterus lumpus*), ist ein alle nördlichen Meere und besonders die Nord- und Ostsee bewohnender Fisch von etwa 60 cm Länge und 4-5 kg Gewicht. Der Leib des Fisches ist plump, die Bauchflosse zu einer breiten Haftscheibe verwachsen. Mit dieser saugt er sich nach Art eines Schröpfunges an Steinen und Felsen fest. Der Seehase ist als Speisefisch von untergeordneter Bedeutung. Sein Rogen wird aber zu deutschem Kaviar (Seefischkaviar) verarbeitet. Ein typisches Gericht der portugiesischen Fische ist geschmorter Seehase.

Achtung: Seehase gilt als nicht ausgestorben, sollte aber nicht mehr verzehrt werden!

Seelachs (Köhler)

Englisch: coalfish

Französisch: carbonnier (m)



Seinen Namen verdankt der Köhler dem dunklen Rücken mit weißer Seitenlinie. Sein festes, grau-rotes Fleisch wird oft auch als Lachsersatz verarbeitet - daher auch der Name Seelachs. Diese Fische werden häufig zu Fischstäbchen oder Fischfrikadellen verarbeitet, können aber auch wie andere kabeljauartige Fische gegart werden. Die beste Fischqualität für Seelachs ist von Januar bis April

Achtung: Seelachse gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Salzwasserfische:

Sprotten

Englisch: sprats

Französisch: sprat



Die Sprotten sind die kleinen, fetten Verwandten des Herings und werden gerne geräuchert (Kieler Sprotten) oder im Ganzen gebraten/frittiert. Gegessen werden die Sprotten mit Flossen, Gräten und teilweise auch mit Kopf. Die beste Fangzeit für Sprotten ist der Frühsommer.

Achtung: Sprotten gelten als nicht ausgestorben, sollten aber nicht mehr verzehrt werden!

Thunfisch

Englisch: tuna

Französisch: Thon (m)



Besonders für Sushi wird das feste, saftige und hell- bis dunkelrote Fleisch der verschiedenen Thunfischarten sehr geschätzt. Einige Arten sind allerdings durch Überfischung stark gefährdet weshalb Sie Thunfisch möglichst meiden sollten. Ein gebratenes Thunfischsteak erinnert übrigens von seinem Geschmack und der Textur eher an Fleisch als Fisch. Thunfisch können Sie natürlich vielfältig zubereiten, wobei er meistens rosa gebraten oder gegrillt wird. Sein Fettgehalt schwankt zwischen 4 % und 24 %, je nach Art. Bislang war der Fang auf wenige Monate im Jahr begrenzt, da sich der Rote Thunfisch nur während der Laichzeit leicht erbeuten lässt. Mit der neuen Zuchttechnik können bis zu 15 Prozent mehr Thunfische "produziert" werden. Gleichzeitig könnte der Fang auf hoher See eingeschränkt werden.

Achtung: Thunfische gelten als stark gefährdet und sollten nicht mehr verzehrt werden!

Salzwasserfische:**Wolfsbarsch**

Englisch: sea bass

Französisch: loup de mer (m)



Der Wolfsbarsch ist auch unter dem Namen Loup de mer, Steinbeißer oder Seewolf bekannt. Diese Fische haben einen langgestreckten, grauen Körper, der zum Bauch hin heller wird. Außerdem haben sie einen schwarzen Fleck auf dem Kiemendeckel. Ihr schön festes, grätenarmes, mageres aromatisches Fleisch behält den Eigengeschmack beim Braten bei. Wolfsbarsch kann bei längerer Zubereitungsdauer leider leicht trocken werden. Die beste Fangzeit für den Wolfsbarsch ist von Juni bis September, zu der Zeit tauchen die Fische noch nicht in die Tiefen des Meeres hinab.

Wolfsbarsche gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Plattfische:**Flunder**

Englisch: flounder

Französisch: flet (m)



Die Flunder ähnelt der Scholle im Aussehen, unterscheidet sich aber durch ihre raue Oberseite. Das Fleisch der Flunder ist weicher und besitzt roh einen kräftigeren Eigengeschmack als das der Schollen. Verwendet werden Flundern sehr oft gebraten. Flunder und Kliesche sind übrigens dankbare Angelfische in der Ostsee. Sie fangen sie außerhalb ihrer Laichzeit (zwischen Februar und April) das ganze Jahr über recht sicher. Besonders gut ist die Angelei direkt nach der Laichzeit im Frühjahr und im Herbst. Etwas schwieriger kann es in sehr heißen Sommern werden.

Flundern gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Heilbutt

Englisch: halibut

Französisch: fletan (m)

Der langgestreckte Körper dieser Fische ist auf der Oberseite grau-braun mit helleren Flecken entlang der Seitenlinie. Je nach Art werden weißer (niedriger Fettgehalt) und schwarzer Heilbutt (hoher Fettgehalt, meistens Räucherfisch) unterschieden. Der Heilbutt ist der größte Plattfisch. Durch Überfischung ist der Marktanteil größerer Fische derzeit leider gering und Sie sollten davon absehen Heilbutt zu verzehren. Das weiße, feste und fette Fleisch erreicht im Spätherbst seine beste Qualität. Da sich der Heilbutt im Winter in die Tiefe zurückzieht, ist für den Angler von April bis Ende Oktober die beste Zeit, diesen Fisch zu angeln.

Achtung: Heilbutt gilt als stark gefährdet und sollte nicht mehr verzehrt werden!

Plattfische:**Rotzunge**

Englisch: lemon sole witch

Französisch: limande (w)



Die Rotzungen haben eine rötlich-braune bis gelblich-braune Oberseite, eine Verwandte von diesen Fischen ist die Limande. Rotzungen werden sehr gerne als Portionsfisch gereicht, da ihr Fleisch etwas trockener und brüchiger ist und es sich leider schlechter formen lassen als das Fleisch der Seezunge. Die beste Fangzeit für diese Fische ist von Mai bis Juni.

Achtung: Rotzunge gilt als nicht ausgestorben, sollte aber nicht mehr verzehrt werden!

Scholle/Goldbutt

Englisch: plaice

Französisch: carrelet (m)



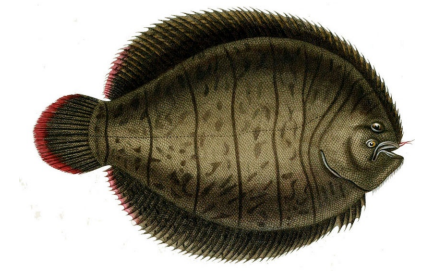
Der Name Goldbutt stammt von der orangen-roten Flecken auf der grauen, glatten Oberseite. Das Fleisch der Scholle ist weiß, schön zart und sehr aromatisch. Besonders gut schmecken die Tiere, die von Mai bis Juli gefangen werden (Maischolle). Schollen werden sehr oft gebraten serviert. Schollen sind dankbare Angelfische in der Ostsee. Sie fangen sie außerhalb ihrer Laichzeit (zwischen Februar und April) das ganze Jahr über recht sicher. Besonders gut ist die Angelei direkt nach der Laichzeit im Frühjahr und im Herbst. Etwas schwieriger kann es in sehr heißen Sommern werden.

Schollen gelten im Moment als ungefährdet und können verzehrt werden.

Plattfische:**Seezunge**

Englisch: dover sole

Französisch: sole (w)



Die Seezungen haben eine längliche Körperform, sind auf der Oberseite graubraun mit dunklen Flecken und auf der Bauchseite weißlich-grau. Mit ihrem schön zarten, saftigen und sehr gut schmeckenden Fleische gehören die Seezungen zu den begehrtesten und teuersten Speisefischen überhaupt. Beste Fangzeit für diese Fische ist der Frühsommer, sie wandern dann häufig in die Nähe von Flussmündungen. Im tieferen Wasser liegen die besten Fangzeiten in der Morgen- und Abenddämmerung.

Anstelle von Seezunge wird wegen des geringeren Preises auch gerne Rotzunge verwendet (das muss aber angegeben werden, da es sonst Betrug und strafbar ist!)

Achtung: Seezunge gilt als nicht ausgestorben, sollte aber nicht mehr verzehrt werden!

Steinbutt

Englisch: turbot

Französisch: turbot (m)



Der fast runde Steinbutt hat eine bräunlich-graue Oberseite mit hellen Tupfen. Seinen Namen verdankt der Fisch den steinartigen Verknöcherungen auf der Oberseite. Das weiße und feste Fleisch ist sehr schön aromatisch mit der besten Qualität in Herbst und Winter. Die besten Monate zum Fangen ist der Monat Mai sowie die Herbstmonate.

Achtung: Steinbutt gilt als gefährdet und sollte nicht mehr verzehrt werden!

Knorpelfische und Armflosser:

Seeteufel (Armflossen)

Englisch: angler

Französisch: lotte (w)



Von den grätenlosen Armflossern hat nur der Seeteufel als Speisefisch eine Bedeutung - wenn auch eine herausragende. Das Fleisch des Seeteufels ist weiß, mager, zart und sehr schön aromatisch. Die beste Fangzeit für diese Fische ist von Juni bis August, da haben sie die beste Qualität. Angeboten wird meistens der Seeteufelschwanz oder seine Zuschnitte.

Achtung: Seeteufel gilt als nicht ausgestorben, sollte aber nicht mehr verzehrt werden!

Infos über Fisch:

Fisch im Handel

Bei Fischen und Krebstieren müssen auch die Produktionsmethode und das Fanggebiet neben der Handelsbezeichnung (der Name) genannt werden. Die Produktionsmethode muss wie folgt angegeben werden:

- gefangen in (für Salzwasserfische)
- aus Binnenfischerei (für Fische aus Binnenfischerei)
- aus Aquakultur (für Fische aus Aquakultur-Mix)

Angebotsformen

Die Bezeichnung von Fischteilen im Handel ist in den Leitsätzen festgelegt (die Bezeichnungen Loin und Darne sind verkehrsüblich).

Fischseiten

Fischhälften werden parallel zur Wirbelsäule geschnitten und mit Haut jedoch ohne Kopf und Rückengräte angeboten.

Filet

Zusammenhängendes Fischfleisch ohne Rückengräte - je nach Angabe auf der Packung mit oder ohne Haut.

- Das Filet entspricht einer Körperhälfte (bei kleinen Fischen).
- Kleine Plattfische (Rotzunge, Seezunge und ähnliche) liefern Filets (Oberseite und Unterseite je zwei Filets).
- Es entspricht Portionsstücken bei großen Rundfischen und Plattfischen.

Loin ("Löwenstück")

Meistens vollkommen grätenfreies Fleisch oberhalb der Mittellinie des Fisches (Rückenfilet). Durch seine Größe und Form gart es gleichmäßiger als Stücke mit dem dünner werdenden Bauchlappen.

Kotelett/Karbonade (Darnes)

Quer zum Körper geschnittene Scheiben von entschuppten Rundfischen, die über die Kiemen ausgenommen wurden. Bei der Schnittführung Darnes wird über die Kiemen ausgenommen, sodass das Bauchfleisch beider Seiten nicht durchtrennt ist und sich ein Raum für Füllungen ergibt. Bei der Schnittführung wird der Bauchraum beim Ausnehmen geöffnet. Beide Schnittführungen nur bis zum Ende des Bauchraums.

Infos über Fisch:

Steak

Dickere Fischeisen, die quer zur Wirbelsäule geschnitten werden. Aus dem Schwanzstück von Rundfischen.

Frischfisch

Als Frischfisch wird im Handel Fisch bezeichnet, der auf dem Weg zum Verbraucher nur gekühlt wird, also keinem Konservierungsverfahren unterzogen worden ist und auch nicht eingefroren wurde. "Fischfisch" ist damit keine Aussage zur Frische, es ist der Gegenbegriff zu konservierter Ware.

Gefrorener Fisch

Ein großer Teil des Fischangebotes wird bereits nach dem Fang verarbeitet und tiefgekühlt. Bei tiefgekühltem Fisch darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden. Auch ist auf eine stets verschlossene Verpackung (am besten luftdicht) zu achten, um Gefrierbrand vorzubeugen. Aufgrund des fortlaufenden Fettverderbs soll Fettfisch nicht länger als 2 bis 4 Monate und Magerfisch nicht länger als 5 bis 7 Monate tiefgefroren werden.

Getrocknete Fische

Eine traditionelle, wenn auch in Deutschland kaum verbreitete Methode der Konservierung ist das Trocknen von Fisch (Stockfisch), beim Klippfisch nach vorherigen Einsalzen. Getrockneter Fisch findet traditionell in der Küche Skandinaviens aber auch in Portugal und Spanien Verwendung. Er sollte vorher mehrmals kalt gewässert werden.

Gesalzene Fische

Salz entzieht dem Fisch Wasser und macht ihn so haltbar. Auch "gart" der Fisch durch das Gerinnen des Eiweißes. Zusätzlich im Fisch ablaufende enzymatische Reifungsprozesse verbessern den Genusswert. Stark gesalzene Fische sind vor ihrer Verarbeitung kalt zu wässern.

Ein bekannter, gesalzener Fisch ist der Matjeshering. Im Frühsommer gefangen sind die Tiere noch im Vorfruchtbarkeitsstadium, fettreich und aromatisch. Nach dem Fang werden sie mild gesalzen und klassisch acht Wochen gereift. Industrielle Reifemethoden verlaufen schneller und werden für Heringsfilets Matjesart verwendet. Im Handel finden sich viele geschmackliche Abwandlungen durch Einlegen in Marinaden. Bei den heringsartigen Fischen werden sehr häufig Sardellen (Anchovis) und Sprotten gesalzen angeboten. Auch lachsartige Fische werden sehr häufig gesalzen.

Gebeizte Lachsforelle

Filets (ungehäutet) mit der Hautseite nach unten in eine Form legen. Mit einer Mischung aus Meersalz und Zucker 2:1 (beim Graved Lachs etwa 4:3), Pfefferkörnern, Dill und Weinbrand bestreuen. Das zweite Filet wird dann mit der Hautseite aufgelegt, die Fische beschwert und anschließend 2-3 Tage gebeizt.

Infos über Fisch:

Geräucherte Fische

Räuchern gibt Fischen einen typischen Rauchgeschmack und verlängert die Haltbarkeit auf 1 bis 2 Wochen bei gekühlter Lagerung. Beim Heißräuchern wird der Fisch in etwa 60 Grad Celsius heißem Buchenholzrauch gehängt. Hierdurch wird das Eiweiß gar. Zugleich sinkt der Wasseranteil im Fleisch. Bücklinge sind heiß geräucherte Heringe mit Kopf. Schillerlocken sind die in Streifen geschnittenen und geräucherten Bauchlappen des Dornhais. Räucheraal wird aus ausgenommenen ganzen unbehandelten Aalen hergestellt. Stremellachs sind heißgeräucherte Streifen (norddt. Stremel) vom zuvor gesalzene Lachs. Beim Kalträuchern wird der Fisch zunächst gebeizt, sodass dieser gar gereift ist. Das Räuchern bei bis zu 25 Grad Celsius gibt dem Fisch Farbe und Geschmack. Der bekannteste kaltgeräucherte Fisch ist natürlich der Räucherlachs.

Die Redensart "Fisch muss schwimmen!" stammt übrigens aus einer Zeit, als viel gesalzener Fisch verzehrt wurde.

Bei Surimi und ähnlichen Produkten ist auf der Packung der Hinweis "Aus Fischstücken zusammengefügt" anzugeben.

Fischkonserven

Haltbar gemachte Fischerzeugnisse sind als Vollkonserven im Handel erhältlich. Sie sind sterilisiert und ungeöffnet ungekühlt haltbar - nach dem Öffnen aber unbedingt kühl zu lagern. Sie kommen in der Regel in flachen, ovalen Dosen (Hansedosen) in den Handel. Bekannte Erzeugnisse sind zum Beispiel Hering in Tomatensauce oder Ölsadinen.

Präserven sind Fische in Marinaden und nur begrenzt gekühlt haltbar. Bekannte Erzeugnisse sind:

- Bismarckhering (entgrätete Heringshälften in Marinade)
- Rollmops (entgrätete Heringshälften mit eingerollten Gurkenstückchen eventuell auch Zwiebeln)
- Brathering (panierte und frittierte Heringsfilets in Marinade).

Angaben zur Haltbarkeit bei Fischerzeugnissen: Bei Präserven muss das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) unbedingt auf den Tag genau angegeben werden. Gleiches gilt für das Verbrauchsdatum bei verpacktem Räucherfisch. Bei Konserven genügt die Angabe des Jahres, zum Beispiel "Haltbar bis Ende 20..".

Infos über Fisch:

Nachhaltigkeit im Fischfang

Der Konsum von rund 16,5 Kilogramm Fisch pro Bundesbürger wird meistens durch industriellen Fischfang gedeckt. Aufgrund langer Seewege wird der Fisch oft gleich an Bord verarbeitet und tiefgefroren. Edelfische werden in geringer Zahl mit der Angel oder der Handleine gefangen. Dank einer weltweit funktionierenden Logistik ist frischer Fisch heute natürlich in kurzer Zeit und in großer Vielfalt verfügbar. Die Erzeugung vieler Fischarten erfolgt in Teichen sowie in Indoor-Fischzuchtanlagen an Land oder in Gehegen im Wasser (Aquafarming). Um Umweltbelastungen zu verringern, wird Aquafarming zunehmend in Anlagen mit geschlossenen Kreisläufen betrieben. Die industrielle Fischproduktion bringt zahlreiche Probleme für die Fischbestände mit sich und somit langfristig auch für das noch reichhaltige Fischangebot. Beispiele:

- Durch Überfischung gelten 3 von 4 Speisefischarten nach wissenschaftlicher Meinung bereits als im Bestand bedroht. Umweltschutzorganisationen wie Greenpeace und der WWF bieten wie wir von Köche-Nord.de einen Einkaufsführer zur Orientierung an. Auch das Logo des Marine Stewardship Councils (MSC-Logo) bietet eine gute Orientierung, ob Fische ökologisch verträglich gefangen wurden.
- Die Massenproduktion von Fischen durch Aquafarming bringt übrigens Probleme mit sich, etwa durch Belastungen des Wassers (analog zur Gülle in der Massentierhaltung) und durch den Verbrauch an Futterfisch. Durch Zucht und Verbesserung der Anlagen konnten diese Belastungen in den letzten Jahren verringert werden. Analog zum Logo des MSC kennzeichnet das Logo des ASC (Aquaculture Stewardship Council) Fisch aus umweltverträglicherer Zucht.

Auch Umweltverschmutzung aus Land und Luft führen über die Meere zu Belastungen der Fische, etwa durch Schadstoffe im Fisch oder durch den Plastikmüll in den Weltmeeren.

Index:**Süßwasserfische**

Aal Seite 3
Flussbarsch Seite 3
Hecht Seite 4
Karpfen Seite 4
Lachs Seite 5
Pangasius Seite 5
Saibling Seite 6
Tilapia Seite 6
Wels Seite 7
Zander Seite 7

Salzwasserfische

Dorade / Goldbrasse Seite 9
Dornhai Seite 9
Forelle Seite 10
Hering Seite 10
Kabeljau, Dorsch Seite 11
Leng, Blauleng Seite 11
Makrele/Mshi Mahi/Goldmakrele Seite 12
Petrusfisch (Petersfisch) Seite 12
Rotbarsch Seite 13
Sardellen Seite 13
Sardinen Seite 14
Schellfisch Seite 14
Schnapper Seite 15
Schwertfisch Seite 15
Seehase Seite 16
Seelachs (Köhler) Seite 16
Sprotten Seite 17
Thunfisch Seite 17
Wolfsbarsch Seite 18

Plattfische

Flunder Seite 19
Heilbutt Seite 19
Rotzunge Seite 20
Scholle/Goldbutt Seite 20
Seezunge Seite 21
Steinbutt Seite 21

Knorpelfische und Armflosser:

Seeteufel (Armflosser) Seite 22

Infos über Fisch Seite 22

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte
Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)