

Die richtige Zubereitung von Fisch

Ob Aal, Zander oder Forelle – erst die hohe Kunst des Filetierens und der richtigen Gewürztechnik machen Fisch zu einem wahren Gaumenschmaus. Aber nicht nur an Festtagen wird er genossen, immer mehr Gesundheitsbewusste setzen ihn auf die Speisekarte.



Fische spielen in vielerlei Hinsicht eine bedeutende Rolle. Das Christentum beruht sich auf den Fisch als Bildmotiv, Astrologen schreiben dem Sternzeichen „Fische“ bestimmte Eigenschaften zu. Und letzten Endes verbreitete sich das Tier auch auf kulinarischem Wege über den ganzen Globus. Fisch ist ein hochwertiges, äußerst wertvolles Lebensmittel, das auf keinem Speiseplan fehlen darf. Der Einzug in die verschiedenen Länderküchen ist dem Fisch gelungen, doch wie genau

weiß man über seine Zubereitung Bescheid? Wir helfen Ihnen ein wenig auf die Sprünge. Mit unseren Tipps finden auch sie die richtige Zubereitung für ihr Fischgericht.

Säubern - säuern - salzen

Bei der richtigen Zubereitung von Fisch sollten Sie eine Regel befolgen, die einfach zu merken ist. Man spricht hier auch von der so genannten „Drei-S-Regel“. Sie kommt bei ganzen Fischen, als auch bei Fischfilets zum Einsatz.

Schritt 1: säubern

Säubern Sie den Fisch, indem Sie ihn kurz unter fließendes, kaltes Wasser halten. Danach wird die Rückenflosse abgeschnitten und die restlichen Flossen (Bauch- und Seitenflossen) entfernt. Beim nächsten Schritt empfiehlt es sich, einen Fischschupper bereit zu halten. Sollte dies nicht der Fall sein, reicht auch ein Messer, das man leicht schräg ansetzt, um die Schuppen vom Schwanz bis zum Kopf abzuschaben. Die Bauchhöhle wird mit einer Schere aufgeschnitten, die Eingeweide und die Kiemen entfernt. Jetzt wird der Fisch filetiert und gehäutet. Mit einem scharfen Messer den Fisch hinter der Kiemenöffnung bis auf die Mittelgräte einschneiden und anschließend den Rücken bis zum Schwanzende aufschneiden. Das Filet in Richtung Schwanz direkt über der Mittelgräte ablösen. Abschließend nochmal kurz unter kaltem Wasser abspülen (aber niemals im Wasser stehen lassen!) und danach mit Küchentrepp abtupfen.

Schritt 2: säuern

Um das Fischfleisch ein wenig fester zu machen, sollten Sie im zweiten Schritt den Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Netter Nebeneffekt: Der etwas penetrante Fischgeruch wird gemildert.

Schritt 3: salzen

Achten Sie beim Salzen darauf, den Fisch erst kurz vor dem Kochen zu würzen. Durch die Zugabe von Salz wird ansonsten zu viel Flüssigkeit entzogen und der Fisch trocknet aus.

Jetzt wird's heiß

Die Zubereitung von Fisch kann auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen. Wichtig ist hierbei, dass Sie sich an die Beschreibung des jeweiligen Rezeptes halten. Im nachfolgenden Teil werden wertvolle Tipps zu den wichtigsten Zubereitungsarten gegeben.

Braten – Reine Pflanzenfette und Öle vertragen sich am besten mit Fisch, da sie gerade beim Braten weniger spritzen. Der Fisch sollte vor dem Braten in Mehl getunkt werden. Bei mäßiger Hitze werden nun die Filetstücke zuerst auf der Fleischseite, danach auf der Hautseite gebraten, um die natürliche Form des Fisches beizubehalten.

Garen – Die schonende Art, Lebensmittel genussfähig zu machen, wird auch bei der Fischzubereitung angewandt. Der Fisch wird hier in eine Papierhülle oder eine Alufolie gewickelt, damit er im eigenen Saft braten kann. Achten Sie darauf, dass keine Alufolie am Fisch kleben bleibt und entfernen Sie etwaige Reste.

Dünsten – Eine wunderbare Art, Fische zuzubereiten geschieht durch das Dünsten. Die gesunde Zubereitungsart erfolgt durch die Zugabe von nur ganz wenig Fett und Wasser. Der Eigengeschmack, die Nährstoffe und Vitamine bleiben dabei enthalten. Der Dampf muss während des Dünstens im Topf bleiben, verwenden Sie also am besten einen Glasdeckel zum Verschließen.

Backen – Wenn Sie den Fisch im Backofen zubereiten, dann muss er unbedingt abgedeckt werden. So verhindert man, dass er austrocknet und wertvolle Nährstoffe bzw. das Aroma verloren gehen.

Frittieren – Das Fett muss stets gut vorgeheizt werden, damit der Fisch bzw. die Panade nicht zu viel Fett aufnehmen. Wenn Sie bei etwa 180°C vorheizen, dann wird der Fisch gleichmäßig durchgegart.

Grillen – Bei dieser Kochtechnik sollte der Fisch bis kurz vor dem Grillen gut gekühlt bleiben. Legen Sie ihn dazu am besten in einer Schale auf Eis, oder griffbereit in eine Kühlbox in der Nähe des Grills.



Bei manchen erfordert es ein wenig Mut, andere können die Finger nur selten von ihm lassen – dem Fisch. Fische sind äußerst wertvolle Lebensmittel, die neben vielen wichtigen Mineral- und Nährstoffen auch eine Menge Vitamine enthalten. Warum also nicht ob und zu auf fettiges Fleisch verzichten und zu viel gesünderem Fischfleisch greifen? Ein Klassiker unter den Rezepten für gekochten Fisch ist übrigens die Forelle Blau, die mit neuen Kartoffeln und zerlassener Butter einfach nur köstlich schmeckt. Ein Fisch kann auf vielfältige Weise zubereitet werden. Wir kennen kochen, dämpfen, dünsten, braten, grillen, frittieren etc. Die jeweilige Zubereitung ergibt sich aus dem Rezept.