

## Meeresfische

Was die Großmutter noch wusste, 17.12.06  
Folge 329 Erstaussstrahlung 12.12.2004

Meeresfisch sollte regelmäßig auf dem Speisezettel stehen, empfehlen moderne Ernährungswissenschaftler. Die in den Meeresfischen enthaltene Omega-3-Fettsäure schmälert das Herzinfarkttrisiko und hat u.a. eine blutdrucksenkende und eine blutfettsenkende Wirkung.

### Dr. Worm über den Gesundheitswert von Meeresfisch

Mindestens zweimal in der Woche sollte Fisch gegessen werden und zwar Meeresfisch, wichtiger Lieferant der Omega-3-Fettsäure. Makrele, Hering, Sardinen und Lachs haben den höchsten Anteil an dieser Fettsäure. Nur über die tierische Nahrung (Tiefseefisch oder Wildfleisch) kann die Omega-3-Fettsäure aufgenommen werden. Wenn Tiefseefisch und Wildfleisch nicht auf dem Speiseplan stehen, sollten entsprechende nahrungsergänzende Präparate eingenommen werden.

Die Omega-3-Fettsäure lässt die Blutplättchen nicht verklumpen, die Thrombosegefahr wird vermindert und beugt so dem Herz- und Hirninfarkt vor (beiden Infarkten geht eine Entzündungsreaktion voraus). Außerdem wird durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäure der Herzrhythmus stabilisiert.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass der Fisch wertvolles Eiweiß hat. Inzwischen setzt sich die Erkenntnis durch, dass die zu viel gegessenen Kohlenhydrate ausgetauscht werden müssen mit Eiweiß. Die Angst ist unberechtigt, dass eiweißhaltige Nahrung gicht- oder nierenkrank macht. Allerdings sollte man bei dem zum Essen gereichten Alkohol darauf achten, dass dem Wein der Vorzug gegeben wird. Zwei Gläschen Wein täglich bergen noch kein Gichttrisiko, obwohl Alkohol im Prinzip die Harnsäureausscheidung der Niere hemmt. Bier enthält Purine und stellt so ein erhöhtes Gichttrisiko dar.

## Fischfond

### Zutaten:

300 g Meeresfische (Köpfe, Flossen u.ä. aus dem Fischgeschäft)  
1 mittlere Zwiebel (halbiert)  
1 Stange Lauch  
1 Stück Sellerie  
1 Bund Petersilie  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
5 weiße Pfefferkörner

1,5 l Wasser

**Zubereitung:**

Fischteile mit Gemüse und Gewürzen in Wasser aufsetzen und 30 Minuten kochen lassen. Danach die Brühe abseihen.

## Fischsuppe

**Zutaten:**

3 EL Olivenöl  
1,5 kg Meerfisch (z.B. Brassen, Barben, Petermännchen)  
1 Fenchelknolle (Scheiben)  
4 Schalotten (Viertel)  
1 Stange Lauch (Scheiben)  
1 Dose Pelati (geschälte Tomaten in der Dose)  
2 Kartoffeln (Scheiben)  
3 Knoblauchzehen (gehackt)  
1 Zweig Thymian oder getrockneter Thymian  
2 Lorbeerblätter  
2 EL Tomatenpüree  
¼ l trockener Weißwein  
1,5 l Fischfond

**Zubereitung:**

Im heißen Olivenöl die Fischstücke unter häufigem Wenden anbraten. Das Gemüse, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblatt und Tomatenmark dazugeben und kräftig durchschmoren lassen (ca. 5 Minuten). Mit Weißwein ablöschen. Die Hitze reduzieren. Sobald der Alkohol verkocht ist, den Fischfond dazugießen und langsam köcheln lassen (ca. 1 Stunde).

Die Suppe passieren (dabei das Gemüse und die Fischstücke kräftig auspressen) und heiß mit Knoblauchbrot und Aioli servieren.

## Aioli (Knoblauchmayonnaise)

**Zutaten:**

4 Knoblauchzehen (gepresst)  
1 Eigelb  
Salz  
½ l Olivenöl  
1 EL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Die gepressten Knoblauchzehen in eine Schüssel geben, das Eigelb sowie Salz hinzufügen und vermischen. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel 4 bis 5 EL Öl beifügen. Den Zitronensaft mit 1 EL warmem Wasser und dem restlichen Öl vermischen und ganz langsam unter gleichmäßigem Weiterrühren beifügen.

Sollte das Aioli gerinnen, kann man es mit 1 EL kochendem Wasser retten.

## Kabeljau in Blätterteig

**Zutaten:**

600 g Kabeljaufilets (4 Stücke à ca. 75 g)  
2 Knoblauchzehen (gepresst)  
1 Bund Dill (gehackt)  
4 EL Öl  
5 EL Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
8 Scheiben Tiefkühl-Blätterteig oder Kartoffelteig  
Mehl zum Ausrollen

**Zubereitung:**

Knoblauch, Dill, Öl, Weißwein, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Die Fischstücke darin 30 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit den Blätterteig auftauen lassen und auf einer bemehlten Unterlage auf die Größe der Fischstücke ausrollen und etwas ruhen lassen. Den marinierten Fisch auf vier der vorbereiteten Blätterteigstücke legen. Die Ränder mit Ei bestreichen und die restlichen Blätterteigstücke über den Fisch legen.

Die Ränder gut andrücken. Die Oberfläche der Blätterteigpäckchen mit Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Dazu Senfsauce servieren.

## Kartoffelteig

**Zutaten:**

300 g Mehl

400 g Kartoffeln (gekocht, abgekühlt, geschält)  
300 g Butterflocken  
1 TL Salz  
4 EL Paniermehl

**Zubereitung:**

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Die geschälten Pellkartoffeln dazureiben. Butterflocken begeben, mit Salz und eventuell etwas Muskatnuss würzen. Mit den Händen die Zutaten verreiben, zu einer Kugel drücken und zugedeckt 1 Stunde, besser über Nacht kalt stellen.

Den Arbeitstisch mit etwas Mehl bestäuben, den Teig darauf ausrollen und auf die Größe der Fischstücke ausschneiden.

## Senfsauce

**Zutaten:**

¼ L trockener Weißwein  
4 EL Sauerrahm  
4 EL Senf  
Salz  
Pfeffer  
1/2 TL grob zerstoßener Koriander

**Zubereitung:**

Den Weißwein stark kochen (ca. 5 Minuten), Sauerrahm unterrühren und bei reduzierter Hitze ca. 1 Minute köcheln lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und den Senf hineinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

## Überbackene Seelachsfilets

**Zutaten:**

4 Seelachsfilets (à 200 g)  
1 Zitrone (Saft)  
Salz  
100 g Speck (Würfel)  
2 Zwiebeln  
500 g Tomaten (geschält und in Scheiben geschnitten)  
1 Bund Dill (gehackt)  
1 Bund Schnittlauch (gehackt)  
1 Bund Petersilie (gehackt)

1 kleines Kästchen Kresse  
1/8 L Sauerrahm  
Pfeffer  
Semmelbrösel  
Butterflöckchen

### **Zubereitung:**

Die gewaschenen und abgetupften Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Danach erst salzen.

Die Speckwürfelchen in einer Pfanne ausgehen lassen und die Zwiebeln darin glasig dämpfen. Die Kräuter dazugeben und mitdämpfen. Sauerrahm darunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine eingefettete Auflaufform die Hälfte der Speck-Zwiebel-Mischung geben, Tomatenscheiben darauf setzen und mit den Fischfilets belegen.

Die restliche Speck-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen.

Die Auflaufform in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und den Fisch ca. 15 Minuten garen bis eine schöne Kruste entstanden ist.

## **Pikanter Rotbarsch**

### **Zutaten:**

800 g Rotbarsch-Filets  
1 Zitrone (Saft)  
6 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen (gepresst)  
4 Schalotten (gehackt)  
1 Dose Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose)  
1 rote Paprikaschote (Streifen)  
4 Lorbeerblätter  
100 g schwarze Oliven (gehackt)  
1 scharfe rote Chilischote (Streifchen)  
70 g Kapern  
Salz  
Oregano (getrocknet)

### **Zubereitung:**

Die gewaschenen Fischfilets mit Zitrone beträufeln.

In heißem Olivenöl Knoblauch, Schalotten, Tomaten und Paprika unter Rühren dämpfen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Oliven, Chilischote und Kapern dazugeben und mitdämpfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine eingefettete Auflaufform die leicht gesalzenen Fischfilets legen und mit dem Gemüse bedecken. Oregano darüber streuen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

## Fischküchle

### Zutaten:

#### Teig:

150 g Mehl (Typ 405)

1 TL Salz

150 g Magerquark (mit Gabel zerdrückt)

150 g Butter (Flocken)

#### Füllung:

3 Scheiben altbackenes Brot (Würfelchen)

2 Tassen Milch

1 Knoblauchzehe (gepresst)

1 Paprikaschote (Streifen)

400 g verschiedene Fischfilets (fein zerschnitten)

Salz

Pfeffer

#### Ausbacken:

½ L Olivenöl

#### Zubereitung:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, Salz dazugeben, eine Vertiefung machen, den Quark hineingeben und die Butter ringsum streuen. Mit einem Suppenlöffel (nicht von Hand!) zu einem Teig verarbeiten, der sehr zart und geschmeidig ist. Ca. 3 Stunden kalt stellen. Danach auf einer bemehlten Unterlage 3 mm dick ausrollen und mit einem Glas Plätzchen ausstechen.

Für die Füllung die Brotwürfel mit heißer Milch übergießen, einige Zeit stehen lassen. Danach ausdrücken und unter die übrigen Füllungszutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils einen Esslöffel dieser Mischung auf ein ausgestochenes Plätzchen geben, ein weiteres Plätzchen darüber legen und die Ränder mit Hilfe einer Gabel sehr gut andrücken.

Im heißen Olivenöl die Fischküchle goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausholen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Tomatensauce servieren.

## **Tomatensauce**

### **Zutaten:**

3 EL Öl

2 Zwiebeln (fein gehackt)

1 Paprikaschote (Streifen)

3 EL Tomatenpüree

Oregano

Salz

Pfeffer

### **Zubereitung:**

In dem erhitzten Öl Zwiebeln und Paprika angehen lassen, Tomatenpüree und Oregano dazu geben und mitdämpfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.