



Power mit Beatrice

Fisch

Fisch ist gesund und schmeckt lecker. Doch bevor ich Ihnen Tipps für verschiedene Zubereitungsweisen gebe, ist es wichtig zu wissen, wie Sie beim Einkaufen erkennen können, ob das Produkt auch wirklich noch frisch ist. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- ▶ Der Fisch sollte gut gekühlt auf Eis liegen. Im Gegensatz zu ganzen Fischen lässt sich die Frische von Fischfilets nur schwer beurteilen. Sie sollten gut eingeeist sein und nicht in mehreren Lagen auf einander liegen.
- ▶ Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch. Den Geruchstest sollte man an der Bauchhöhle oder an den Kiemen machen. Riecht der Fisch nach Salzwasser und Meer, dann kann man ihn kaufen. Riechen Filets stark fischig, tranig, säuerlich oder nach Ammoniak, ist der Fisch verdorben.
- ▶ Die Augen von frischem Fisch sind rund und glänzend. Das Fischfleisch sollte elastisch sein, ebenfalls glänzen und klare Schnittflächen aufweisen. Die Färbung ist ein Hinweis auf das Alter des Fisches: Je blasser die Farbe,

desto älter der Fisch. Ebenso ein Kennzeichen für die Frische sind hellrote Kiemen und eine glänzende Schleimschicht auf der Haut - ältere Fische haben oft einen schmierigen und trüben Belag.

Jede Woche Fisch einplanen

Frischer Fisch sollte rasch konsumiert werden. Der Kühlschrank ist zur längeren Lagerung nicht geeignet, da die Temperatur mit 4 bis 7 Grad Celsius zu hoch ist (maximal 1 Tag).

Weil Fisch so leicht verdaulich ist, wertvolles Eiweiss und dazu hochwertiges Fett und Mineralstoffe enthält, sollten sie ihn unbedingt als feste Mahlzeit zwei Mal pro Woche einplanen. Lachs und fettreiche Fische enthalten viel Omega-3-Fettsäuren, welche uns vor Herz- und Kreislaufkrankheiten schützen können. Meeresfrüchte liefern zudem Jod, welches unentbehrlich für eine gesunde Schilddrüse ist.

Essen Sie fettreiche, frittierte oder panierte Fische und Fischstäbchen nur in geringen Mengen.

Wenn die Fische fangfrisch tiefgekühlt werden, büssen sie kaum an Qualität und Geschmack ein. Der Vorteil: Sie sind zu jeder Jahreszeit erhältlich und meistens billiger als frischer Fisch. Im Tiefkühlfach halten sich Fische rund fünf Monate. Fette Fische wie Lachs sollte man allerdings nur zwei Monate tiefgekühlt lagern. Aufgetaut werden Fischfilets übrigens am besten in Milch und möglichst langsam im Kühlschrank.

QUELLEN:

[essen & trinken](#)
[Tipp](#)
[Men's Health](#)

DIE VERSCHIEDENEN FISCHE UND IHRE VORTEILE:

Lachs ist gesund wegen seiner Omega-3-Fettsäuren. Er ist so etwas wie ein Allrounder unter den Fischen, da er viele Nährstoffe enthält.

Thunfisch ist ein guter Lieferant für Eiweiss und Niacin, welches beruhigend wirkt. Zudem liefert er viele Omega-3-Fettsäuren. So wie übrigens auch der Hering.

Kabeljau – auch Dorsch genannt - ist eine gute Quelle für Vitamin B6 und B12. Er ist gut für Sportler und zum Muskelaufbau. Zudem ist er günstig und wandlungsfähig, hat ein festes Fleisch und passt gut zu asiatischen und italienischen Rezepten.

Seelachs beinhaltet Jod, Selen, Niacin und B-Vitamine.

Rotbarsch liefert viel Jod, sein Fleisch ist fest, mittelfett und rosaweiss.

Wolfsbarsch ist fettarm und hat nur wenige Kalorien.

Weisser Fisch wird häufig unterschätzt, dabei ist er sehr eiweissreich und fettarm.

ZUBEREITUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Zubereitung von Fisch ist keine Hexerei. Man sollte dabei einige wichtige Grundregeln beachten:

Fisch sollte man nicht zu lange und zu heiss braten oder kochen. Robuste Meerfische wie Lachs oder Kabeljau sind eine Ausnahme und eignen sich auch zum Grillen. Zarte, kleine Süswasserfisch-Filets garen Sie am besten während ca. fünf Minuten auf einem Gemüsebett – mit ein bisschen Weisswein oder Gemüsebouillon. Es gibt auch wunderbare Rezepte für den Steamer. Dort bleiben die Vitamine und Nährstoffe am besten erhalten.

Im eigenen Sud Wickeln Sie den Fisch mit Zitronenscheiben und Kräutern in Alufolie ein und legen sie ihn bei 230 Grad für ca. 10 Minuten in den Backofen.

Kochen Lassen Sie Karotten, Zwiebeln, Zitrone, Thymian, Lorbeerblätter und Pfeffer in einem Topf Wasser aufkochen. Nach ca. 20 Minuten reduzieren Sie die Hitze und legen den Fisch für 4 Minuten dazu.

Backen

Mit Olivenöl, Zitrone und etwas Gemüse (z.B. Cherrytomaten, und Fenchel) bei ca. 230 Grad für etwa 8 Minuten.