Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 5

Artikel: Die Edle aus dem kühlen Wasser
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724291

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Edle aus dem kühlen Wasser

Forellen lieben kaltes, klares und sauerstoffreiches Wasser. Sie sind schnelle, ausdauernde Schwimmer. Und sie gelten als die delikatesten aller Süsswasserfische.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Erstaunlicherweise haben Hobbyköchinnen, die ohne Scheu komplizierteste Fleischgerichte zubereiten, eine gewisse Beisshemmung, wenns um Fisch geht. Fische, so die allgemeine Tonlage, sind heikel. Stimmt nicht. Sie sind viel einfacher zu handhaben als beispielsweise ein Filet im Teig. Es gibt, abgesehen von Fischsuppen, vier Methoden, Fisch in ein Essen zu verwandeln: Kochen, Braten, Dünsten, Garen in der Folie.

Fische zu grillieren, müsste wegen mutwilliger Beschädigung eigentlich verboten werden. Hat Wolfram Siebeck, der deutsche Gastrokritiker, einmal gesagt. Denn Fische sind äusserst zarte Geschöpfe, sie ertragen weder grosse Hitze noch lange Garzeiten. Fischfilets sind nach zwei bis fünf Minuten gar; ganze Fische nach fünfzehn bis dreissig Minuten. Am empfindlichsten sind Forellen und andere Süsswasserfische.

Kaum ein anderer Fisch, ob aus salzigem oder süssem Wasser gezogen, bildet so zartes Fleisch und schmeckt so delikat wie die Forelle und ihr naher Verwandter Saibling. Diese Edelfische gehören zur Familie der Lachsartigen (Salmoniden). Die Regenbogenforelle kam Ende des 19. Jahrhunderts aus Nordamerika zu uns, die alte Amerikanerin wird hierzulande gezüchtet. Sie darf nicht mehr ausgesetzt werden, weil sie die heimischen Populationen verdrängt. In der freien Natur leben dank Besatzmassnahmen – dem Aussetzen von künstlich erbrüteten Fischen – Seeforellen und Bachforellen. Die zartrosafarbene Lachsforelle hat gar nichts mit Lachs zu tun, sie ist eine Unterart der Forellenfamilie.

Wenns ums Würzen von Fischen geht, ist meistens Dill reflexartig zur Hand. Dill ist in der Tat ein hübsches Kräutchen, er schmeckt hinreissend im Kartoffelsalat, im Sauerkraut und mit Tomaten. Zu Fisch gibts originellere Möglichkeiten, von Salbei bis Schnittlauch.

Forellen auf Frühlingsgemüse

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Braten im Ofen: ca. 20 Min.

Zutaten
2 Forellen (je ca. 250 g)
½ TL Salz, wenig Pfeffer
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 EL Rapsöl
1 Bio-Zitrone
1 Schalotte
500 g grüne Spargeln
150 g Rüebli
½ EL Rapsöl
1 dl Gemüsebouillon

Zubereitung
➜ Forellen innen und aussen kalt abspülen, trockentupfen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fische innen und aussen würzen, mit einigen Petersilienzweigen füllen. Forellen mit Öl bestreichen, ½ Zitronenschale darüberreiben, restliche Zitrone beiseitestellen.
➜ Braten im Ofen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.
➜ Schalotte in Ringe schneiden, Spargeln im unteren Drittel schälen, dann schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Rüebli längs und quer halbieren, in ca. 5 mm dicke Stängelchen schneiden.
➜ Öl erwärmen, Schalotten, Spargeln und Rüebli andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln.
➜ Servieren: Gemüse auf Tellern anrichten, Forellen daraufgeben. Beiseitegestellte Zitrone in Scheiben schneiden. Forellen mit restlicher Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Energiewert /Person:
ca. 1634 kJ/391 kcal
Fett 17 g, Eiweiss 45,7 g, Kohlenhydrate 14 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Forellen bewirken

Allergien
Nach Hühnereiweiss und Rohgemüse hat Fisch die grösste Bedeutung als Nahrungsmittelallergen. Fischallergien kommen also häufig vor. Die entscheidenden Allergene befinden sich im Muskelfleisch. Durch Meeresfische kommt es häufiger zu Sensibilisierungen als durch Süsswasserfische. Die allergene Potenz von Fischproteinen ist so gross, dass selbst Fischgeruch und Kochdampf allergische Reaktionen auslösen können! Kreuzreaktionen mit anderen Nahrungsmitteln sind umstritten.

Cholesterin
Ihr aussergewöhnlicher Geschmack und ihr geringer Fettgehalt unterscheiden die Forelle von anderen Fischarten. Ihre Omega-3-Fettsäuren bewirken eine deutliche Senkung der Cholesterin-Werte.

Diabetes
Forelle enthält keine Kohlenhydrate und trägt den glykämischen Indexwert 0. Sie ist deshalb für Diabetiker sehr geeignet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Die in Fisch vorkommenden Omega-3-Fettsäuren gelten als herzgesund – sie sorgen also für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Es gilt folgende Faustregel: Je kälter das Wasser, in dem der Fisch lebt, desto mehr gesunde Fettsäuren stecken in ihm. Ernährungsexperten raten, zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch zu essen. Allerdings schützt hoher Fischkonsum nur dann vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, wenn der Fisch gekocht, gedünstet, gedämpft, pochiert oder gebacken wird. Frittierter Fisch zeigt laut einer US-Studie keinen Schutzeffekt.

Übergewicht
Die Forelle ist ein sehr fett- und energiearmer Fisch. Auf 100 Gramm enthält sie nur 2,7 Gramm Fett, 19,5 Gramm Eiweiss und 103 Kalorien, jedoch viel Kalium und Vitamin B. Damit ist die Forelle einer der besten Fische für die schlanke Linie.

Verdauung
Forelle ist eine äusserst leichte und schonende Mahlzeit, sodass sich dadurch eigentlich keine Verdauungsprobleme einstellen sollten.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich