

Zeitschrift: Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 5

Artikel: Fischen Sie Ihren Fisch aus der Tiefkühltruhe

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519561>

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: 23.02.2026

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

Fischen Sie Ihren Fisch aus der Tiefkühltruhe

(STI) Vielerorts wird die Tradition gepflegt, als Karfreitagsessen Fisch zu servieren. Frischer Fisch sollte dazu erst am Tag vorher gekauft werden. Um das Einkaufen aber nicht auf den letzten Tag hinausschieben zu müssen, greift man mit Vorteil auf den frisch tiefgekühlten Fisch zurück.

In den Tiefkühltruhen des Lebensmittelhandels finden Hausfrauen und Hobbyköche ein grosses Angebot an tiefgekühlten Fischen und Fischprodukten sowie Krustentiere.

Zum Beispiel Meerfische

- Rohe Flundern-, Goldbutt- und Wittlingfilets sind kleinere Filets und zum grössten Teil lose gefroren und verpackt, also gut portionierbar.
- Dorsch, Haddock und Seelachs hingegen sind grössere Meerfische. Tiefgekühlt kauft man sie als lose gefrorene Filets, als portionierte Blöckli oder Stücke oder auch als lose gefrorene Tranchen (mit Gräten und Haut).
- Panierte Meerfischprodukte, die von Kindern besonders geschätzt werden, gibt es als tiefgekühlte Sticks oder Stäbchen, Filets oder Nuggets (kleine Häppchen) und Kroketten.
- Tiefgekühlte Fischgerichte werden vor allem von jenen Hausfrauen geschätzt, die weniger Übung haben mit der Zubereitung von Rohfisch. Hier gibt es vorbereitete Fischgerichte in 1er oder 2er Portionen, entweder verpackt in eine ofenfeste Backform – vor allem für Gerichte, die überbacken (gratiniert) werden müssen, oder in kochbeständigen Kunststoffbeuteln, den sog. Siedbeuteln. In diesen Beuteln werden die Gerichte einfach und schonend im kochenden Wasser erhitzt. Die Auswahl geht von Schlemmerfilets in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen über gefüllten Goldbutt, Filet pêcheur mit Zitronensauce über Paella bis zum Lachs-Soufflé. Stöbern Sie selber in der Tiefkühltruhe Ihres Lebensmittelgeschäfts.
- Als ganze tiefgekühlte Fische findet man praktisch überall Forellen.

A propos Zubereitung

Fisch – auch tiefgekühlter – eignet sich für fast alle Zubereitungsmethoden. Fische haben ein zartes Fleisch, so dass die effektive Kochzeit nur wenige Minuten beträgt. Dies gilt vor allem für portionierte Fischstücke oder Filets. Fisch sollte auch nie bei zu hohen Temperaturen gegart werden, denn dadurch wird er faserig und trocken.

Lose gefrorene, rohe Fischfilets oder -stücke werden gefroren oder angetaut weiterverwendet; *blockgefrorene*, rohe Fischfilets lässt man auffauen, damit sie voneinander getrennt werden können.

Panierte Fischprodukte werden für beste Bratresultate stets gefroren in der Bratpfanne gebraten;

bei *Fischgerichten* hält man sich mit Vorteil an die Anleitungen auf den Verpackungen. Sie sind die beste Gewähr für gutes Gelingen.

Übrigens: Fisch kann auch ideal im Mikrowellengerät gedämpft werden.

Die Auswahl an Tiefkühlfisch im Handel ist vielseitig und attraktiv, die Qualität der Produkte einwandfrei. Und vergessen Sie nicht: Die meisten Fische sind fettarm, aber reich an hochwertigen Eiweissarten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Fisch ist leicht verdaulich und kann sowohl gekocht, gebacken, gratiniert, gedämpft oder pochiert werden.

Wieviel Fisch rechnet man pro Person?

Pro Person rechnet man – mit Beilagen natürlich – 200 g bis 250 g Fischfleisch.

Schweizerisches Tiefkühl-Institut,
Forchstrasse 59, 8032 Zürich.

