Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 5

Artikel: Unterschätzter Silberling
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724488

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: 04.12.2025

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

Unterschätzter Silberling

Er ist keine Diva und keine Seltenheit. Er ist ganz einfach ein delikater Speisefisch, der leider etwas unterschätzt wird: ein Lob für den Felchen.

Wenn ehrenwerter Egli und luxuriöser Lachs, wenn feine Forelle und herrschaftlicher Hecht zur Auswahl stehen, dann wird er oft links liegen gelassen: der Felchen. Der Speisefisch aus der Familie der Salmoniden, aus der auch Forelle und Lachs stammen, wurde oft einfach als «Brotfisch» der Berufsfischer angesehen.

Er hat das überhaupt nicht verdient. Denn erstens ist er ein hübscher Kerl, schlank, silberglänzend, heringsähnlich; zweitens ist er sehr zart und wohlschmeckend. Mag sein, dass er etwas unterschätzt wird, weil es von ihm einfach genug gibt. In der Schweiz ist es ihm besonders wohl, er mag unsere verhältnismässig kühlen Seen. Ursprünglich kamen Felchen in den sibirischen Strömen und in Alpenseen vor. Im Bodensee, dem wichtigsten Gebiet für den Felchenfang, leben sie erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts. Es gibt diverse Arten, Unterarten und regionale Rassen in der weit verzweigten Felchensippe, die auch für Fachleute nicht ganz einfach zu unterscheiden sind.

Ebenso vielfältig sind die Bezeichnungen für diesen Süsswasserbewohner. In fast jedem Gewässer trägt der Felchen nämlich einen andern Namen. Balchen, Ballen (die grossen), Albeli (die kleinen) schwimmen durch hiesige Seen, Renke heisst der Felchen in unserer deutschen Nachbarschaft, weiter im Norden wird er zur Maräne. Entlang des Rheins hört er auch auf den Namen Rheinanke, in der Romandie isst man Filets de Féra, in Frankreich Corégone, in Italien Coregone, die alten Römer assen Coregonus. Felchen schmecken in vielen Formen, eine Delikatesse sind ihre geräucherten Filets. Wer Felchen in die Pfanne haut, sollte das nicht buchstäblich befolgen, sondern zart mit ihnen umgehen. ■

REZEPT UND BILD: SAISON-KÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Felchenfilet mit Grappaschaum

Vorspeise für vier Personen

8 Felchenfilets, etwa 420 g
1 EL Mehl
20 g Butter
Petersilie für die Garnitur

Sauce
1 Eigelb
0,25 dl Grappa
0,25 dl Rahm
10 grüne Pfefferkörner, in Lake eingelegt
Salz

➤ Fischfilets mit Haushaltpapier gut trocknen. Beidseitig mit Mehl bestäuben.

➤ Saucenzutaten in einem Becher mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

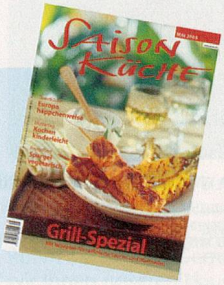
➤ Butter in einer beschichteten Bratpfanne aufschäumen. Felchenfilets auf beiden Seiten je ein bis zwei Minuten anbraten. Auf vorgewärmte Teller geben.

➤ Saucenzutaten nochmals aufschäumen. In die heisse Pfanne giessen und unter Rühren nur gut heiss werden lassen. Salzen. Nochmals mit dem Mixer aufschäumen. Sofort über die Fische geben. Mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

Pro Person rund 21 g Eiweiss, 12 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 900 kJ/220 kcal

Die neue SAISON-KÜCHE eröffnet die Grillsaison
Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse mit raffinierten Saucen – neue Grillrezepte finden Sie in der aktuellen SAISON-KÜCHE. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar über www.saison.ch oder unter Telefon 0848 877777 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN FELCHEN

Allergien
Wer wegen einer Überempfindlichkeit nach dem Fischgenuss Ausschlag oder Atemnot bekommt, muss sich auch von Felchen fern halten.

Cholesterin
83 mg Cholesterin pro 100 g ist ein guter Wert. Deshalb empfehlen Ernährungsexperten, statt Fleisch ein- bis zweimal – noch besser zwei- bis dreimal – pro Woche mageren Fisch wie Felchen, Forelle oder Heilbutt zu verzehren. Diese helfen mit, das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut zu senken.

Diabetes
Felchen enthalten keine Kohlenhydrate. Das ist für Zuckerkranke ideal, weil der Verzehr von Fisch die Insulinausschüttung nicht gross beeinflusst.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Das zarte, schmackhafte Felchenfleisch ist wie bei allen Kaltwasserfischen sehr gut zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose, weil es die günstigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält, die unter anderem die Fliessgeschwindigkeit des Blutes erhöhen und so den gefährlichen Ablagerungen an den Gefässwänden entgegenwirken. Das kommt auch Menschen mit Bluthochdruck zugute, weshalb diese Felchen bedenkenlos geniessen können.

Übergewicht
Felchen enthalten äusserst leichte 100 Kalorien pro 100 g und nur etwa 3,4 g Fett. Dafür stellen die Flossentiere aber eine hervorragende Quelle für Eiweiss (18 mg) und Kalzium (15 mg) dar. Alles in allem ist Fisch eine überaus waagefreundliche Delikatesse.

Verdauung
Weil der Fisch vom Wasser getragen wird, benötigt er weniger Bindegewebe. Das macht sein Eiweiss besonders gut verdaulich. Als sehr leichter, nicht fettiger Fisch liegt der Felchen garantiert nicht schwer auf. Verdauungsprobleme verursacht er also keine.

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