

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 12

Artikel: Königliches Comeback
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726299>

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: 06.02.2026

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

Königliches Comeback

Lachs ist ein königlicher Genuss, und das edle Tier gilt darum auch als der König der Fische. Als Rauchlachs wird er zu einer Delikatesse, die immer festlich stimmt.



REZEPT UND BILD: SÄISONKÜCHE · HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Was hat dieser weltberühmte Saumon fumé nicht schon alles erlebt! Einst war er das Vornehmste, was man sich auf dem Teller denken konnte. Kein Galadiner, kein Staatsempfang, kein Nobelrestaurant ohne Rauchlachs. Die Nachfrage war gross. Zu gross. Und die Gewässer wurden immer verschmutzter. Der Lachs aber braucht sauberes Wasser.

Der Untergang begann. Und damit die Züchtungen. Die Fische wurden auf engstem Raum hochgepuscht – mit Wachstumsregulatoren und Antibiotika in der Nahrung. Aus dem edlen Lachs wurde ein fettes Billigprodukt, um das jeder Feinschmecker einen Bogen mache. Dank intelligenter Haltungsmethoden hat sich das in jüngerer Zeit gründlich geändert. Das Zauberwort heisst «Besatzreduzierung». Wo sich früher fünfzig Kilo Lachse pro Kubikmeter Wasser drängten, sind heute zehn bis 25 Kilo. Positiver Nebeneffekt: Die Fische können sich wieder bewegen und verfetten nicht, das Fleisch wird besser. Der Farmlachs aus der biologischen Aquakultur (so die offizielle Bezeichnung) ist salonfähig geworden.

Früher wurde Lachs vor allem durch Einsalzen oder Beizen haltbar gemacht. Heute ist Räuchern im Trend. Der Fisch wird filetiert, auf Salz gelegt und dann mit Salzlake behandelt. Je nach Endprodukt lässt man das Salz einige Stunden bis Tage einwirken. Dann wird der Lachs mit Wasser gespült, im Ofen oder an der Luft vorgetrocknet und dann geräuchert. Das Räuchern ist eine Kunst. Jede Räucherei hat ihr eigenes, geheimes Rezept.

Graved Lax oder Gravlax ist eine Spezialität aus Skandinavien. Rohlachsseiten werden in einem Mix aus Salz, Zucker, Kräutern und Dill mariniert. Früher wurden die Seiten gut verpackt in der Erde vergraben. Graved Lax heisst «vergrabener Lachs». Und so ist auch das erklärt. ■



Rauchlachstatar auf Toast

Ergibt 8 Stück

200 g schottischer Rauchlachs
1,25 dl Doppelrahm
1 TL Zitronensaft
100 g Frischkäse,
beispielsweise Philadelphia
1/2 Bund Petersilie
Einige Zweige Dill
1/2 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUM FERTIGSTELLEN:
4 Scheiben Toastbrot
1 Zitrone

► Lachs in feine Streifen schneiden. 1 EL für die Garnitur beiseite stellen. Die Hälfte der Lachsmenge mit Doppelrahm und Zitronensaft im Cutter fein pürieren. Sorgfältig mit dem Frischkäse mischen.

► Petersilie und Dill fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 1 EL

für die Garnitur beiseite stellen. Kräuter und die andere Hälfte der Lachsstreifen unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

► Brot goldgelb toasten. Diagonal halbieren. Noch lauwarm mit dem Frischkäse bestreichen. Rauchlachsstreifen und Schnittlauch als Garnitur daraufstreuen. Mit Zitronenschnitzen zusätzlich garnieren. Sofort servieren. Wer keinen Toaster hat, röstet das Toastbrot im Backofen bei 220 °C ungefähr 4 Minuten goldgelb.

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten.
Ganze Menge rund 76 g Eiweiss,
130 g Fett, 65 g Kohlenhydrate,
7200 kJ/1720 kcal.

In der neuen «Saisonküche» weihnachtet es sehr

Anfänger, Fortgeschrittene oder Meisterköche – in der aktuellen Saisonküche finden alle die passenden Rezepte zu Weihnachten. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratisprobeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKT LACHS

Allergien

Wer wegen Überempfindlichkeit nach Fischgenuss Ausschlag oder sogar Atemnot bekommt, muss logischerweise auch Lachs meiden, den man auch unter dem Namen Salm kennt.

Cholesterin

66 mg Cholesterin pro 100 g ist ein absolut unverdächtiger Wert. Lachsfilet enthält außerdem wichtige Omega-3-Fettsäuren, welche die menschlichen Blutfettwerte günstig beeinflussen und so mithelfen, das «schlechte» LDL-Cholesterin im Blut zu senken.

Diabetes

In Lachs finden sich keine Kohlenhydrate. Das kommt für Zuckerkrankeneinem Freipass gleich, weil der Verzehr von Fisch die Insulinausschüttung nicht gross beeinflusst.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Lachs ist ein hervorragender Lieferant von Omega-3-Fettsäuren, die zu den besten der äußerst gesunden ungesättigten Fettsäuren gehören und die sich sehr gut für die Vorbeugung gegen Arteriosklerose eignen, wie die «Verkalkung» der (Herz-)Gefäße in der Fachsprache heißt. Diese günstigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöhen unter anderem die Fließgeschwindigkeit des Blutes und wirken damit den gefährlichen Ablagerungen an den Gefäßwänden entgegen. Das kommt auch Menschen mit Bluthochdruck zugute, weshalb sie Lachs ohne Bedenken geniessen können.

Übergewicht

Lachs ist zwar sehr gesund, hat aber auch Nachteile: Er enthält 200 Kalorien und 13,4 Gramm Fett pro 100 Gramm. Wer Kilos loswerden möchte, soll deshalb den schmackhaften Fisch nur mit Mass geniessen. Doch es gibt auch eine gute Nachricht, denn im Fleisch des edlen Fisches schlummern sehr viele Vitamine, vor allem B6, B12, D, Niacin und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Jod.

Verdauung

Der Lachs ist ein Allesköninger, denn seine gesunden Inhaltsstoffe tun auch in Sachen Verdauung nur Gutes.

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