

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 9

Artikel: Ein Fisch mit vielen Rezepten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725649>

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

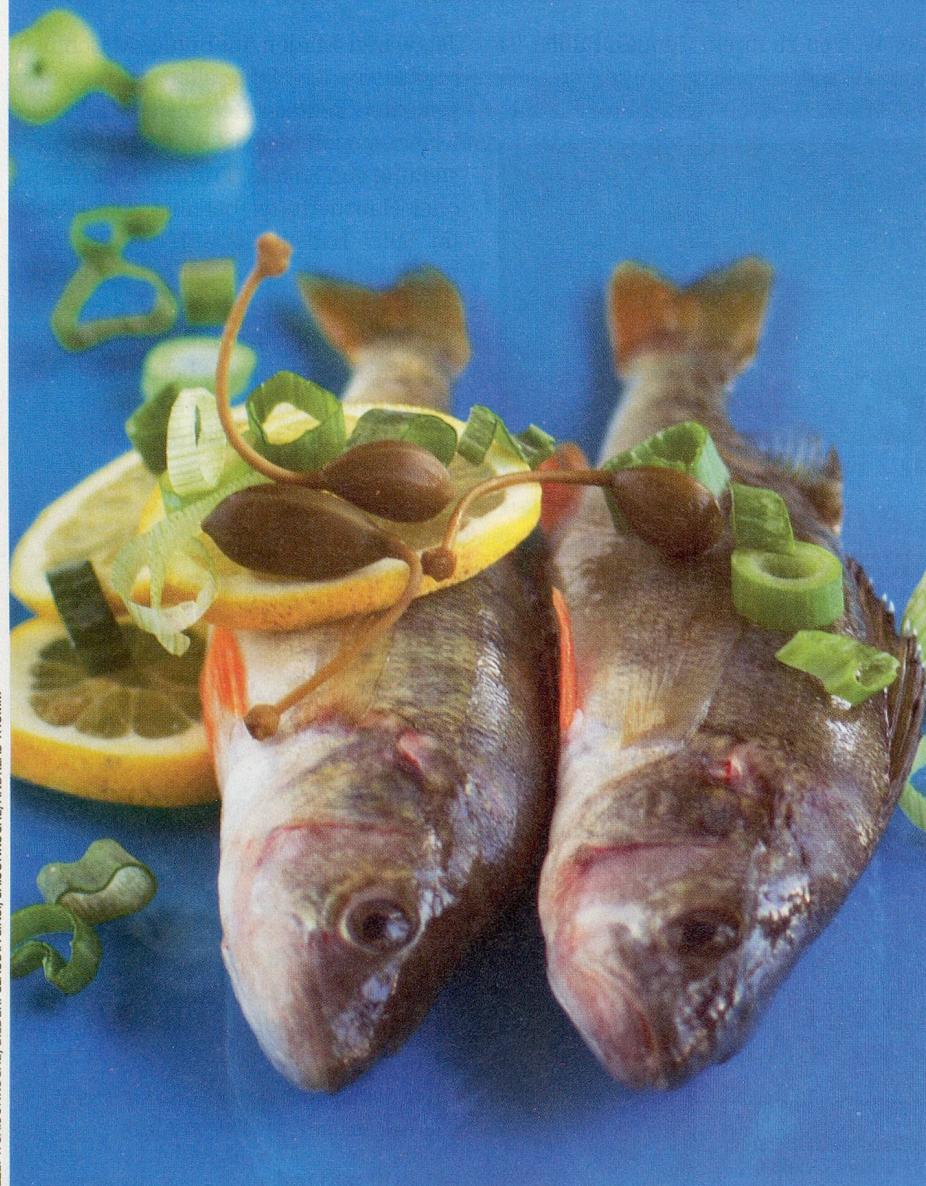
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 13.01.2026

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

Ein Fisch mit vielen Rezepten

Der Egli mit den kriegerischen Flossen und dem kräftigen «Stiernacken» ist ein ausgesprochen delikater Zeitgenosse – in fast jeder Form.



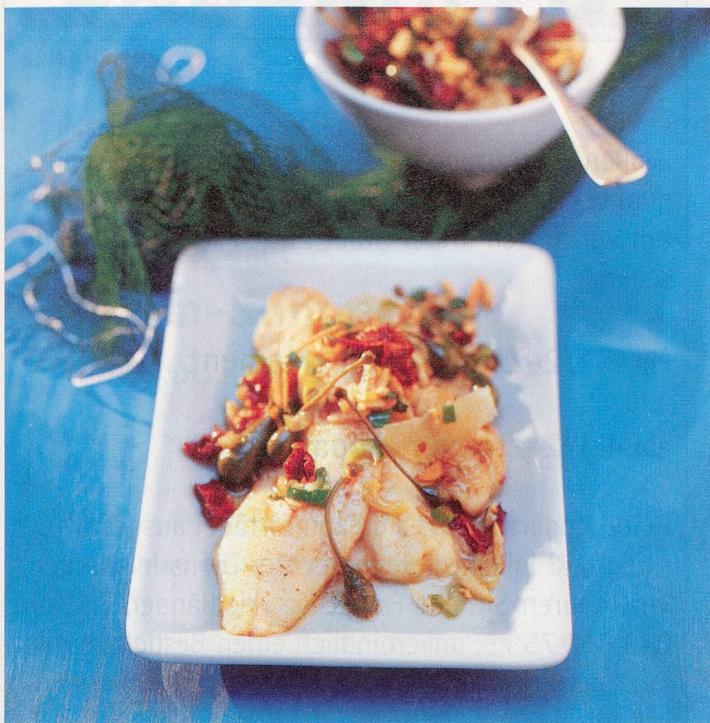
REZEPTE: SAISONKÜCHE; BILDER: CLAUDIA LINS, SAISONKÜCHE/ANDREAS THUMM

Der Egli ist ein kräftiger, hübscher Kerl und schmeckt zudem ganz vorzüglich. Verwirrend ist einzig, dass er überall wieder etwas anders genannt wird. Hierzulande heisst er meistens Egli, es sei denn, wir befinden uns in der Bodenseeregion. Dort heisst er Kretzer. Allerdings nur, wenn der ganze Fisch gemeint ist. Der junge Kretzer wird gebacken, und Feinschmecker essen ihn mit Stumpf und Stiel, also vom Kopf bis zum Schwanz, mit Mayonnaise. Ein Hochgenuss!

Perca fluviatilis heisst er hochoffiziell. Zu Deutsch: Flussbarsch. Was ebenfalls irreführend ist, denn er kommt auch in stehenden Gewässern vor. Er ist ein Raubfisch mit grosser Klappe, der Jungfischchen frisst und auch vor seiner eigenen Brut nicht zurückschreckt. In seiner Jugend lebt er in grossen Schwärmen. Ältere Damen und Herren sind oft Einzelgänger. Die grössten Vertreter seiner Art erreichen über fünfzig Zentimeter Länge und werden bis dreieinhalb Kilogramm schwer.

Woran man einen Egli erkennt? Er hat hinter dem Kopf einen auffallend steilen Rückenansatz. Und seine Rückenflossen sind mit kräftigen, stacheligen Gräten – fachsprachlich Hartstrahlen – ausgestattet. Einfacher gesagt: Sie können ziemlich «kratzen», wenn man sie anfasst.

Der Egli wird, wie viele edle Fische, meistens filetiert serviert. Und dann sind ihm und seinen Köchen keine Grenzen mehr gesetzt. Er kann nach Schaffhauser Art (gratiniert mit Rahm und Tomaten), nach Zürcher Art (an einer Rahmsauce mit viel Kerbel, Majoran, Thymian, Petersilie, Salbei), nach Arenenberger Art (mit gedämpften Apfelstückchen und Calvados beziehungsweise Thurgados), als Egli-Geschnetzeltes oder Egli-Piccata zubereitet werden – er gehört zu den delikatesten Fischen, die man in unseren Gewässern fangen kann. Sein weisses Fleisch ist mager und, was weniger geübte Fischesserinnen und -esser besonders schätzen.



Eglicheits mit Mandeln und Kapern

Für 4 Personen

50 g getrocknete Tomaten in Öl

2 Frühlingszwiebeln

2 Zitronen

16 Eglicheits, ca. 800 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Wenden

6 EL Butter

50 g Mandelstifte

100 g Kapernäpfel

► Tomaten in Streifen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Von den Zitronen die Schale samt weißer Haut abschneiden, Filets aus den Trennhäuten lösen. Saft dabei auffangen. Alles separat beiseitestellen.

► Ofen auf 80° C vorheizen. Eglicheits kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einzelne in Mehl wenden und gut abklopfen. 1–2 EL Butter in einer weiten Bratpfanne aufschäumen lassen. Eglicheits portionenweise darin beidseitig gold-

braun anbraten. Herausheben und auf einem Blech bis zum Servieren im Ofen warm stellen.

► Zum Servieren die restliche Butter im Bratsatz schmelzen. Mandelstifte dazugeben und kurz darin braten. Tomatenstreifen und Kapern dazugeben, kurz weiterbraten. Zwiebelringe und Zitronenfilets dazugeben. Nur so lange auf dem Herd lassen, bis alles gut heiß ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eglicheits auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pfannenzutaten samt Butter mit einem Löffel über die Filets geben.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Pro Person ca. 41 g Eiweiß,

26 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,

1950 kJ/470 kcal.



Raffinierte Kürbisrezepte in der aktuellen «Saisonküche»

Jetzt sind sie reif für den Topf, die grossartigen Kürbisse. Wer neue Rezepte für das delikate Gemüse sucht, wird in der Saisonküche fündig: Kürbis mit Orangen, Kürbis-Makkaroni-Gratin, Kürbis-Gulasch mit Wienerli... Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848877777 (Normaltarif).

DAS BEWIRKT EGLI

Allergien

Wer auf Fischeiweiß allergisch reagiert, muss unbedingt auf Fisch – natürlich auch auf Eglicheit – verzichten.

Cholesterin

Der Egli oder Kretzer enthält 70 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm. Aus diesem Grund sollten Personen mit zu hohem Blutfettspiegel diesen Süßwasserfisch mit Bedacht beziehungsweise nur ab und zu genießen.

Diabetes

Fisch enthält weder Kohlenhydrate noch Zucker – eine Freikarte für Diabetiker. Sie dürfen Egli nach Lust und Laune auf den Speiseplan setzen. Das ist umso erfreulicher, als sich im Fleisch des Flussbarsches Mineralstoffe wie zum Beispiel Eisen, Jod, Natrium, Kalzium, Magnesium, Selen und Kalium finden ebenso wie eine gehörige Portion der Vitamine A, B 12 und D. Zudem ist Fisch ein guter Eiweißlieferant.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie jeder Fisch enthält auch der Egli die gesunden Omega-3-Fettsäuren, allerdings etwas weniger als Fettfische wie Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele oder Aal. Die Omega-3-Fettsäuren haben einen äußerst positiven Einfluss auf das gesamte Herz-Kreislauf-System und schützen dieses sogar.

Übergewicht

Zwar darf Fisch wegen seiner hauptsächlich ungesättigten und daher gesunden Fettsäuren auch mal fett sein. Doch der Flussbarsch gehört wegen seines Fettgehalts von unter einem Prozent und daher nur 89 Kalorien pro 100 Gramm Fleisch zu den sogenannten Magerfischen. Deshalb und weil er fast 80 Prozent Wasser enthält, passt der Egli bestens auf die Teller von Menschen mit Gewichtsproblemen.

Verdauung

Im Fleisch von Fischen findet sich nur wenig Bindegewebe. Deshalb zerfällt das Fischfleisch beim Garen leicht. Der grosse Vorteil ist, dass Fisch sehr zart und leicht verdaulich ist. Von Egli – er kommt nicht nur bei uns vor, sondern in fast ganz Europa – bekommt also niemand Probleme mit der Verdauung.

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