Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 9

Artikel: Das Zandern ist des Gourmets Lust
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725355

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: 13.12.2025

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

Die Wirkung von Zander

Allergien
Experten schätzen, dass die Hälfte der Fisch-Allergiker, die eine Fischart nicht vertragen, auch auf eine andere Fischsorte reagieren können. Prinzipiell gelten Süsswasserfische wie zum Beispiel Zander als mehr oder weniger gut verträglich, während Salzwasserfische häufiger allergische Reaktionen provozieren.

Cholesterin
Mit 36 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm ist Zander relativ unverdächtig, wobei der Cholesteringehalt vom Fettgehalt abhängig ist. Magere Fische enthalten demnach weniger Cholesterin als fette Fische.

Diabetes
Wegen des geringen Fettgehalts von lediglich 0,3 Gramm pro 100 Gramm können Diabetiker Zander ohne Berechnung von Broteinheiten verzehren.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Das Fleisch aller Süsswasser- und Salzwasserfische weist ein günstiges Verhältnis von gesunden ungesättigten und ungesunden gesättigten Fettsäuren auf. Der regelmässige Verzehr von Fisch – also ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche – gilt als gesund für Herz und Gefässe.

Übergewicht
Zander gehört zu den mageren Fischsorten mit einem Fettgehalt von unter zwei Prozent. Ausserdem sind Fische ganz allgemein gute Lieferanten von hochwertigem Eiweiss. Bei Menschen mit Übergewicht eignet sich der Zander somit bestens für die leichte Küche.

Verdauung
Fischfilets weisen im Vergleich zum Fleisch von Warmblütern einen geringen Bindegewebsanteil auf, was sie leicht verdaulich macht.

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

Bild: Claudia Linsi

Das Zandern ist des

Zander ist einer der begehrtesten Raubfische im Süsswasser. Wenn man ihn auf der Haut brät, dann wird er kross und bleibt zugleich saftig.

Ja, es gibt köstliche Fische in unserer Nähe, die nicht überfischt sind. Der Zander ist so einer. Stammt aus der Familie der Barsche und wird auch Hechtbarsch genannt. Er ist einer der edelsten Fische aus heimischen Gewässern und ein echter Leckerbissen.

Das wunderschön weisse Zanderfleisch hat wenig Gräten, ist mager, zart, trotzdem sehr fest und dezent. Kein Wunder, erlebt der Zander einen veritablen Boom.

Er ist ein pfeilschneller Schwimmer, agil, schlank wie ein Hecht, er mag kühle Seen und Flüsse, kann bis zu zwanzig Jahre alt werden Der Zander gilt als scheuer, vorsichtiger Fisch, der schwer zu überlisten ist. Besonders grosse Exemplare von über 90 Zentimeter Länge und über 7 Kilogramm Gewicht werden extrem selten gefangen. Der grösste, offiziell gemessene und gewogene und mit der Angel gefangene Zander war 106 Zentimeter lang und 15 Kilogramm schwer und stammte aus der Donau.

Weil er ein relativ kleines Maul hat, muss der Zander sich mit den kleinen Fischen zufrieden geben. Dafür aber hört er ganz ordentlich und sieht vor allem sehr gut. Darum kann er auch im Trüben fischen, ja sogar, wenns dunkel ist. Ein patenter Kerl.

Gourmets Lust

Fische haben eine dicke Haut. So heikel ihr Fleisch auch sein kann, ihre Haut ist es nicht. Das macht die Sache einfacher. Also werden die filetierten Zanderstücke am besten auf dieser Haut gebraten. Das geschieht mit Vorteil in einer beschichteten Pfanne in einer heissen Mischung aus Olivenöl und Butter.

Und weil der Zander ein patenter Kerl und wahrer Freund ist, darf man sich auf ihn verlassen. Er schmeckt auf asiatische Art mit Zitronengras und Koriander, mediterran inspiriert mit Couscous oder Linsen, klassisch-französisch mit Senfsauce oder auf Elsässisch mit Rahmsauerkraut.

Aber: Auch der Zander schmeckt je frischer, desto besser. Ein Fisch, sagt das Sprichwort, habe zwölf gute Eigenschaften. Mit jeder Stunde, die er ausserhalb des Wassers ist, verliere er eine.

Das blaue Wunder: Der Zander ist ein Fisch mit vielen guten Eigenschaften.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Bild: www.coop.ch/rezepte

Zander mit Dill-Zitronen-Sauce

Hauptspeise für 2 Personen

Fisch
½ dl Wasser
1 EL Weisswein
½ Bio-Zitrone, wenig abgeschälte Schale
1 Prise Salz
250 g Zanderfilets, schräg in ca. 4 cm breiten Streifen

Sauce
¼ TL milder Senf
1 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl mit Zitronen
je 1 TL Dill und Petersilie, fein gehackt
Salz, nach Bedarf
Wenig Pfeffer aus der Mühle
Dill zum Garnieren

Fisch: Wasser und Wein mit Zitronenschale in einer weiten Pfanne aufkochen, salzen. Zander zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 4 Min. ziehen lassen, warm stellen. 1 EL Sud für die Sauce beiseitestellen.
Sauce: Senf und alle Zutaten bis und mit Kräutern mit dem beiseitegestellten Sud verrühren, würzen. Sauce über den Zander träufeln, garnieren.

Dazu passen: Tagliatelle, als Beilage gedämpfter Lauch, Rüebli und Kürbis

Tipp: Statt Olivenöl mit Zitronen Olivenöl mit Mandarinen verwenden.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Energiewert/Person: ca. 932 kJ/223 kcal