

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 5

Artikel: Hochgenuss ohne Grätenreue
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078334>

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: 05.04.2026

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

Was Seeteufel bewirkt

Allergien

Süßwasserfische rufen in der Regel weniger häufig Allergien hervor als Salzwasserfische, zu denen der Seeteufel gehört. Von allen Fischallergien ist ungefähr die Hälfte auf eine einzige Fischart, die andere Hälfte jedoch auf mehrere zurückzuführen. Daraus schliessen Fachpersonen, dass es bei Fischen sowohl auf eine bestimmte Art beschränkte als auch kreuzreagierende Allergene geben muss. Wer also auf einen anderen Fisch überempfindlich reagiert, sollte beim Genuss von Seeteufel vorsichtig sein.

Cholesterin

Wie die meisten Fischarten enthält Seeteufel wenig Cholesterin – 25 Milligramm pro 100 Gramm – und ist für Personen mit zu hohen Blutfettwerten bedenkenlos zu geniessen. Zudem senken die gesunden Omega-3-Fettsäuren den Cholesterinspiegel. Seeteufel ist ein Magerfisch, sein Fettgehalt liegt unter 1 g pro 100 Gramm.

Diabetes

Seeteufel enthält keine Kohlenhydrate und schlägt mit 0 Proteinheiten zu Buche. Zuckerkranken können ihn also nach Lust und Laune auf den Speisezettel setzen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Seeteufel ist – wie die meisten Fischarten – eine herzgesunde Mahlzeit. Er enthält nicht nur wenig Cholesterin, sondern auch keine Kohlenhydrate und kaum Fett. Und er liefert die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren, die den Blutdruck senken sowie das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko verringern. Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat, darf ihn also jederzeit geniessen.

Übergewicht

Fisch ist Teil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Und er steht ganz oben auf der Liste empfehlenswerter Lebensmittel, wenn man sein Gewicht halten oder reduzieren möchte. Seeteufel enthält denn auch magere 66 Kilokalorien pro 100 Gramm. Dafür liefert er 19 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm, was zum Beispiel Kraftnahrung für die Muskeln ist.

Verdauung

Wie alle Fische ist Seeteufel auch in Sachen Verdauung ein Leichtgewicht.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linig

Hochgenuss ohne Grätenreue

Er ist keine Schönheit, aber einer der besten Speisefische, die uns das Meer schenkt: der Seeteufel, Liebling der Genussfreudigen.

Nun sind wir bei einem der ganz Grossen der grossen Küche angespült worden: dem Seeteufel. Ein hässlicher, ja furchteinflössender Kerl, flach, massig, mit einem mächtigen Schädel, darin ein Riesenmaul, zwei Reihen nadelspitzer Zähne. Der monströse Kopf macht gut ein Viertel seines Gesamtgewichtes aus. Und eignet sich, das wissen gute Köche, hervorragend für die Bouillabaisse.

Zum Anlocken der Beute benutzt der Seeteufel einen körpereigenen Angelköder, den er vor dem Maul hin- und

herschwenken kann. Drum wird er seltener auch Anglerfisch genannt. Seine Haut sieht aus wie eine Vulkaninsel, übersät mit Pusteln und Kratern – aber ohne eine einzige Schuppe.

Darunter versteckt sich das Paradies. Eine grätenfreie, festfleischige, muskulös-magere Köstlichkeit. Das Beste ist das Schwanzstück, «Gigot de la lotte». Der Seeteufel ist der ideale Fisch für alle, die Angst vor Gräten haben. Denn er hat nur eine knorpelige Mittelgräte. Sein Fleisch erinnert an das von Krustentieren, in alten Zeiten nannte man ihn auch «Hummer der Armen». Demzufolge passen sehr viele Zubereitungen für Hummer ebenso gut zum Seeteufel. Und natürlich lässt sich beides ausgezeichnet kombinieren. Ein Klassiker der Hochküche sind Seeteufelmedaillons an einer Hummersauce.

Vorne im Riesenschädel sind übrigens die Bäggl, oder eigentlich schon richtige Backen, untergebracht: Sie sind wattauchgrosse Delikatessen. Sofort zu greifen! Die «Joues de lotte» sind genauso einfach zum Zubereiten wie der Fisch selbst. Wenn die Natur etwas so Perfektes hervorbringt, sollte der Mensch damit nicht allzu viel Brimborium veranstalten.

Der Seeteufel kommt im Nordostatlantik vor, von Marokko bis Island, aber auch im Mittelmeer, in der Ägäis und im Schwarzen Meer. In gewissen Gebieten gehen die Bestände zurück. Die «Coda di rospo», logo, auch die Italiener lieben den «Schwanz der Kröte», sollte also mit Verstand genossen werden. Und nicht zum Alltagsfisch verkümmern. Dafür ist er auch zu kostspielig. Fast möchte man sagen: Gottlob!

Eher etwas für den Gaumen als fürs Auge: Der Seeteufel schmeckt teuflich gut.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Seeteufelmedaillons mit Peperonischaum

Fisch

½ Biozitrone, abgeriebene Schale und 1 TL Saft
wenig weisse Pfefferkörner, zerdrückt
250 g Kap-Seeteufelfilet, in 6 gleich grossen Stücken
Olivenöl zum Anbraten
wenig Salz

Schaum

1 TL Olivenöl
½ Schalotte, fein gehackt
1 rote Peperoni, in kleinen Stücken
½ TL Thymianblättchen
½ dl Wasser
½ TL Salz, wenig Pfeffer aus der Mühle
½ dl Rahm, flaumig geschlagen

Zubereitung

Fisch: Für die Marinade Zitronenschale, -saft und Pfefferkörner mischen. Fischstücke darin wenden, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte, Teller und Saucière vorwärmen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fischmedaillons bei mittlerer Hitze portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, salzen, auf der vorgewärmten Platte warm stellen.

Schaum: Öl warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Peperoni kurz mitdämpfen. Thymian begeben, kurz weiterdämpfen. Wasser dazugossen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln. Peperoni pürieren. Rahm sorgfältig darunterziehen.

Anrichten: Wenig Peperonischaum auf die vorgewärmten Teller geben, Seeteufelmedaillons darauf anrichten. Restlichen Peperonischaum in der vorgewärmten Saucière separat dazu servieren.

Als Gemüsebeilage passt: 250 gebratener Lattich oder Krautstiel, gedämpft

Als Kohlenhydratbeilage passt: Reis oder Kartoffeln

Zeitangaben:

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Marinieren: ca. 30 Min.

Energiewert/Person ca. 986 kJ/236 kcal



Bild: www.coop.ch/rezept