

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 4

Artikel: Genuss, der aus der Kälte kommt
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078677>

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: 21.01.2026

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

Wie Goldbutt wirkt

Allergien

Fischallergien sind selten, aber sehr gefährlich. Eine Fischallergie ist oft mit den Ernährungsgewohnheiten verknüpft: In Norwegen gibt es hauptsächlich Kabeljau-Allergien, in Spanien Hecht-Allergien, und in Norddeutschland sind Fischallergien häufiger als in Süddeutschland. Wer auf Goldbutt empfindlich reagiert, muss bei allen Plattfischen, also Flunder, Heilbutt, Seeezunge und Steinbutt, aufpassen.

Cholesterin

In 100 Gramm Goldbutt sind 76 Milligramm Cholesterin enthalten, doch wichtiger ist, dass in diesem Seefisch wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten sind, die die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Generell liefern Meeresfische gute Omega-3-Fettsäuren, hierbei enthalten sogenannte Fettfische (Hering, Makrele, Lachs) mehr Fischöle als die Magerfische, zu denen auch der Goldbutt zählt.

Diabetes

Goldbutt kann von Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten bedenkenlos gegessen werden, da er keine Kohlenhydrate enthält. Er ist sehr schmackhaft und eignet sich vorzüglich für Diabetiker.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die in Goldbutt enthaltenen Omega-3-Fettsäuren vermindern Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, senken den Blutdruck und verbessern die Blutflussfähigkeit.

Übergewicht

Der Goldbutt gehört mit einem Fettgehalt von weniger als 2 Prozent, dafür aber fast 77 Gramm Wasser pro 100 Gramm Muskelfleisch zu den Magerfischen. Weitere Magerfische sind zum Beispiel Seelachs oder Kabeljau. Wer also gegen überflüssige Pfunde kämpft, sollte öfter Goldbutt verzehren. Zudem ist er ein wertvoller Eiweisslieferant und enthält alle essenziellen Aminosäuren.

Verdauung

Fischfilets sind leicht verdaulich, denn sie enthalten weniger Bindegewebe als das Fleisch von Warmblütern, überdies sollte laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mindestens einmal pro Woche Fisch verzehrt werden.

Fachliche Mitarbeit:

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



Bild: Claudia Linzi

Genuss, der aus der Kälte kommt

Der Goldbutt gehört zu den Plattfischen. Er ist ein Überlebenskünstler, der dank Radaraugen alles sieht.

Wer im Norden Deutschlands unterwegs ist, kommt nicht am Goldbutt vorbei. Dort heisst der hübsche Flache mit den unverkennbaren rotgelben Pünktchen auf seiner frischen Haut Scholle, wird selbstverständlich in seiner ganzen Schönheit goldbraun in Butter gebraten oder – ganz traditionell und sehr berühmt in Hamburg – mit Speck à la Finkenwerder.

Namensgebend für das Gericht ist eine ehemalige Elbinsel, nach der ein heuti-

ger Stadtteil Hamburgs benannt ist. Feinschmecker wissen, dass die Scholle nicht zu gross sein, also nie über den Tellerand hinausragen darf.

Als Leckerbissen gilt die «Maischolle», weil sie sich nach der Winterdiät mit Muscheln, Krebsen und kleinen Grundfischen ein Fleisch angefüllt hat, das einmalig zart, saftig und aromatisch ist. Wahre Kenner verraten ein Geheimnis: Eigentlich seien die Juni- oder Julischollen noch besser, weil sie nicht so schlapp seien vom Laichen. Aber Maischollen waren früher der erste Fang, den die Fischer nach den Frühjahrsstürmen heimbrachten. Daher wohl die Tradition der Maischolle – und ihr guter Ruf.

Der Goldbutt ist wirtschaftlich gesehen der wichtigste Vertreter der Plattfische. Das führt leider immer wieder zu Überfischungen. Also aufpassen beim

Einkaufen! Er schwimmt im Schwarm im Weissen Meer im Norden Russlands, rund um Island und an der Südspitze Grönlands umher, gelangt über die europäischen Küsten, einschliesslich Nord- und Ostsee, bis ins westliche Mittelmeer. Wärmer mag er es nicht.

Der Goldbutt gilt als Kontrollfreak unter den Fischen. Kaum sichtbar und flach wie eine Flunder liegt er da, und wenn er am Meeresboden entlang gleitet, kann er seine Farbe dem Untergrund anpassen. Eines seiner Augen guckt geradeaus, das andere kontrolliert gleichzeitig hinten die Lage. Wenns brenzlich wird, buddelt er sich in den Sand ein, bis nur noch die Radaraugen rausgucken. Da kann er dann gemütlich abwarten, bis die Gefahr vorüber ist. Seien wir respektvoll mit der Scholle, sie hat es verdient.

Gaby Labhart

Der Goldbutt ist nicht nur wunderbar zu essen, sondern auch für die Gesundheit sehr zu empfehlen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Goldbutt mit Tomatensauce und Currykartoffeln

Zutaten für 2 Personen

300 g Baby-Kartoffeln
1 dl Wasser
½ TL Salz
½ TL milder Curry
2 Tomaten
½ Knoblauchzehe
¼ rote Chili
1 TL Olivenöl
wenig Zucker und Salz
½ Bund glattblättrige Petersilie
½ Bio-Zitrone
wenig Pfeffer
300 g Goldbuttfilets MSC
1 EL Erdnussöl
wenig Salz

Kartoffeln je nach Grösse halbieren. Wasser, Salz und Curry in einer Pfanne aufkochen, Kartoffeln begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln. Vor dem Servieren nach Belieben etwas Butter darübergeben.

Tomaten in Würfel schneiden. Chili entkernen, mit dem Knoblauch fein hacken. Öl erwärmen, Chili und Knoblauch andämpfen, Tomaten begeben, würzen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Petersilie fein schneiden, begeben.

Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Pfeffer verrühren. Goldbuttfilets damit bestreichen. Öl in Bratpfanne erhitzen, Goldbuttfilets portionsweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, salzen. Fisch, Sauce und Kartoffeln anrichten, restliche Sauce dazu servieren.

Tipp: Goldbuttfilets durch Eglfilets ersetzen

Vor- und zubereiten: ca. 60 Min.

Energiewert/Person ca. 1510 kJ/361 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte