Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 7-8

Artikel: Alles, was Hecht isst
Autor: Labhart, Gaby
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078554

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: 10.12.2025

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

Alles, was **Hecht** *isst*

Er ist ein Räuber mit grossem Appetit. Dennoch bleibt der Hecht rank und schlank. Und ist deshalb eine Delikatesse mit besonders magerem Fleisch.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Der Hecht – ist er der König unter den Süsswasserfischen? Kulinarisch-ichthyologisch Bewanderte behaupten es gerne. Der Räuber mit der spitzen Schnauze ist der ärmste unter allen fettarmen Flussfischen. Dieser kalorienarme Genuss bietet ausserdem auch noch Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor und Kalium in respektablen Mengen. Kurzum: ein toller Hecht!

Der im Übrigen gerne in langsam fliessenden Flüssen und Seen lebt, wo es möglichst untrüb ist. Denn die gute Sicht erleichtert ihm sein Handwerk, wenn er hinter einem Busch von Wasserpflanzen auf Beute lauert. Das tut er ziemlich forsch, er steht im Ruf, ein aggressiver Raubfisch zu sein. Fische aller Arten stehen auf seinem Speiseplan, und er scheut nicht vor seinen eigenen Artgenossen zurück. Frösche, Teichhühner und kleine Säugetiere lässt er nicht links liegen. Auch wenn er sich im sprichwörtlichen Karpfenteich mästet (Karpfen sind in der Tat seine bevorzugte Beute), setzt er kaum Fett an.

Der grösste Raubfisch in unseren Gewässern schmeckt am besten, wenn er noch jung ist. Einjährige Hechte werden Grün- oder Grashechte (wegen ihrer leicht grünlichen Haut) genannt, im zweiten Lebensjahr hat der Hecht das zarteste Fleisch. Und wiegt dann etwa zwei Kilogramm. Jetzt schmeckt er am besten. Wenn er überhaupt einen Makel hat, so sind es seine Gräten: Er bietet davon eine ganze Menge. Am wenigsten finden sich in seinem Schwanzstück, das ist auch der Grund, weshalb Kenner begeistert nicken, wenn sie in einem Fischrestaurant ein Schwanzstück angeboten bekommen.

Das weisse, feste Fleisch des muskulösen Räubers ist unbestritten eine Delikatesse. Den meisten Menschen ist er allerdings hauptsächlich als «Hecht gebacken» ein Begriff. Dabei ist kaum ein Fisch so souverän wie der Hecht, der (in der Pfanne oder im Backofen) gebraten, in Fischsud, in hellem Bier oder in Rotwein pochiert, gedämpft, gefüllt (mit Senfsauce), mit Sauerkraut, mit Kapern oder als Pastete zubereitet werden kann. Namentlich im 17. und 18. Jahrhundert galt die Leber als sein bestes Stück. Henriette Davidis, die berühmteste Kochbuchautorin des 19. Jahrhunderts, nannte eine unglaubliche Vielfalt von Zubereitungsarten für den «Wasserwolf». Von der Holsteiner Hechtsuppe über Hecht farciert, Hecht böhmisch, Hecht mit Parmesankäse, Hecht mit saurer Sahne und Hecht mit Klössen bis zu Hechtsalat liess sie kaum etwas aus.

Zu den grossen Klassikern der Haute Cuisine gehören selbstverständlich die Quenelles de Brochet – eine aufwendige und heikle Prozedur, bei der Hechtfleisch durch den Fleischwolf gedreht und dann mit Eigelb, geschlagenem Eiweiss und Rahm zu lockeren Nockerln verarbeitet wird. Zu den hiesigen Klassikern zählt sicher der Hecht à la Lucernoise, gebraten und mit einer Sauce aus Crème fraîche, Zitronensaft und -schale und Meerrettich serviert. Je nach Quelle wird der Meerrettich durch einen typischen Innerschweizer, den Sbrinz, ersetzt.

Zum Schluss eine kleine Warnung vor einer grossen Verwechslung. Ein Hechtbarsch ist kein Hecht, sondern ein Zander. Und was als Seehecht oder Hechtdorsch, französisch Colin oder Merlu, in die Läden kommt, hat mit unserem Süsswasserhecht gar nichts zu tun. Der Seehecht ist ein Meerfisch. *

● **«Migusto – der Kochclub der Schweiz»**
Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch
Das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.– bezogen werden.

Migusto

Rezept

Hechtmousse auf Rucola

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

400 g Hechtfilet ohne Haut, in der Fischabteilung vorbestellen oder aus dem Delikatessengeschäft
½ Bund Kerbel
1 dl Bouillon
200 g Crème fraîche
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Gesellenbrot à 250 g oder Twister rustico
50 g Rucola
2 EL Olivenöl mit Zitronenextrakt
Fleur de sel zum Bestreuen

Fisch kalt abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Filet nach Gräten abtasten und diese entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden. Kerbel hacken.

Bouillon aufkochen. Fischwürfel dazugeben, bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Hecht aus dem Fond heben und auskühlen lassen. Mit Crème fraîche und Zitronensaft pürieren. Kerbel daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hechtmousse kühl stellen.

Brot in Scheiben schneiden. Mit Rucola belegen. Je ca. 1 EL Fischmousse darauf anrichten. Mit Zitronenöl beträufeln und mit Fleur de sel und Pfeffer bestreuen.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 25 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 480 kcal/2000 kJ

© Migusto/Daniel Aeschlimann