

Fisch: So kaufen Sie ihn richtig ein

Süßwasser oder Salzwasser, fettig oder mager, ganz oder als Filet - Egal, wie Sie welchen Fisch am liebsten essen, einige Dinge sollten Sie beim Kauf beachten. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen wertvolle Einkaufstipps.

05.09.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Salzwasserfische weisen eher den typischen Fischgeschmack auf als Süßwasserfische. Doch nicht nur die Herkunft, auch die Konsistenz eines Fisches wirkt sich auf den Geschmack aus. Es gibt festere Sorten und solche, die eher weiches, lockeres Fleisch aufweisen. Das hat nichts damit zu tun, ob das Fleisch zart ist oder nicht.

Die Konsistenz ist Geschmackssache

Wenn Sie festes Fleisch bevorzugen, dann können Sie bei den Salzwasserfischen zum Beispiel zu Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Steinbutt oder Seezunge greifen. Auch weißer Heilbutt, Dorade und Wolfsbarsch sind Seefische mit fester Konsistenz. Sie mögen gerne Salzwasserfische, bevorzugen aber lockeres Fleisch: Dann werden Ihnen Dornhai,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/361>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Scholle und schwarzer Heilbutt gut schmecken. Bei den Süßwasserfischen gibt es überwiegend Fische mit festem Fleisch, dazu gehören Hecht, Zander, Lachs, Wels und Viktoriabarsch. Forellen hingegen haben eher weiches Fleisch.

Große Auswahl an Formen

Fischfilet ist zusammenhängendes Fischfleisch, das nach Entfernung der Bauchlappen parallel zur Rückengräte vom Rumpf abgetrennt, enthäutet und soweit wie technisch möglich entgrätet wird. Bei kleineren Fischen wie dem Hering, der Makrele oder Sprotten können die Filets am Rücken noch zusammenhängen. Sie werden in diesem Fall mit Haut verkauft. Auch Schollenfilet kann mit weißer Haut in den Handel gelangen.

Fischsteaks und -koteletts sind gleichmäßig vertikal zur Wirbelsäule geschnittene Scheiben.

Ganze Fische gibt es ausgenommen oder unausgenommen mit oder ohne Kopf zu kaufen. Dies ist vor allem von der Fischart abhängig. Bei Fischen mit einem verhältnismäßig großen Kopf wird dieser häufig schon beim Fang entfernt, um Transportkosten zu sparen. Je nach Zubereitungsart muss der Fisch vor dem Verzehr geschuppt werden. Dies übernimmt manchmal der Händler. Man kann Fische mit einem Messer auch selbst schuppen. Kleiner Tipp: Wenn Sie mal in die Verlegenheit kommen, legen Sie den Fisch auf Zeitungspapier und schlagen Sie dieses etwas um den Fisch herum. Die Zeitung fängt so einen Teil der Schuppen ab.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/361>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Frische als entscheidendes Kriterium

Fisch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel. Wenn Sie sehr frischen Fisch kaufen, können Sie diesen etwa drei Tage gekühlt aufbewahren. Je näher an 0 Grad Celsius, desto besser.

Beim ganzen Fisch erkennt man die Frische am einfachsten an den Augen: Diese sollten prall und klar sein. Sind die Fischeaugen eingefallen, dann handelt es sich sehr wahrscheinlich um alten Fisch.

An den Kiemen und am Bauchraum ist meist Blut erkennbar. Dieses sollte leuchtend rot sein. Sind die Kiemen beispielsweise braun, dann ist der Fisch sicherlich nicht frisch aus dem Wasser, sondern hat dieses schon länger nicht mehr gesehen.

Auch die Fischhaut gibt Aufschluss über die Frische: Sie sollte metallisch glänzen. Zeigt sie keinerlei Farbreflexe mehr, ist der Fisch schon überlagert. Fischfilets müssen saftig wirken und silbrig glänzen. Um trocken wirkende, milchige und glanzlose Filets sollten Sie einen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/361>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Bogen machen.

Entscheidend ist auch der Geruch: Fisch muss nach Meer und Algen duften. Wenn er zu "fischig" riecht, dann lassen Sie in lieber beim Händler.

Übrigens: Wenn auf dem Schild beim Verkäufer das Wort „frisch“ fehlt, also beispielsweise nur „Seelachsfilet“ geschrieben steht, dann bedeutet es, dass der Fisch eingefroren und aufgetaut wurde. Er sollte dann nicht mehr eingefroren, sondern sofort verbraucht werden.

Tipp: Halten Sie nach einem Fischhändler

Ausschau, bei dem Sie erkennen können, dass die angebotenen Fische frisch sind. Falls Sie nicht fündig werden, ist tiefgekühlter Fisch eine gute Alternative.