

Ein Fisch mit vielen Rezepten

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725649>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Fisch mit vielen Rezepten

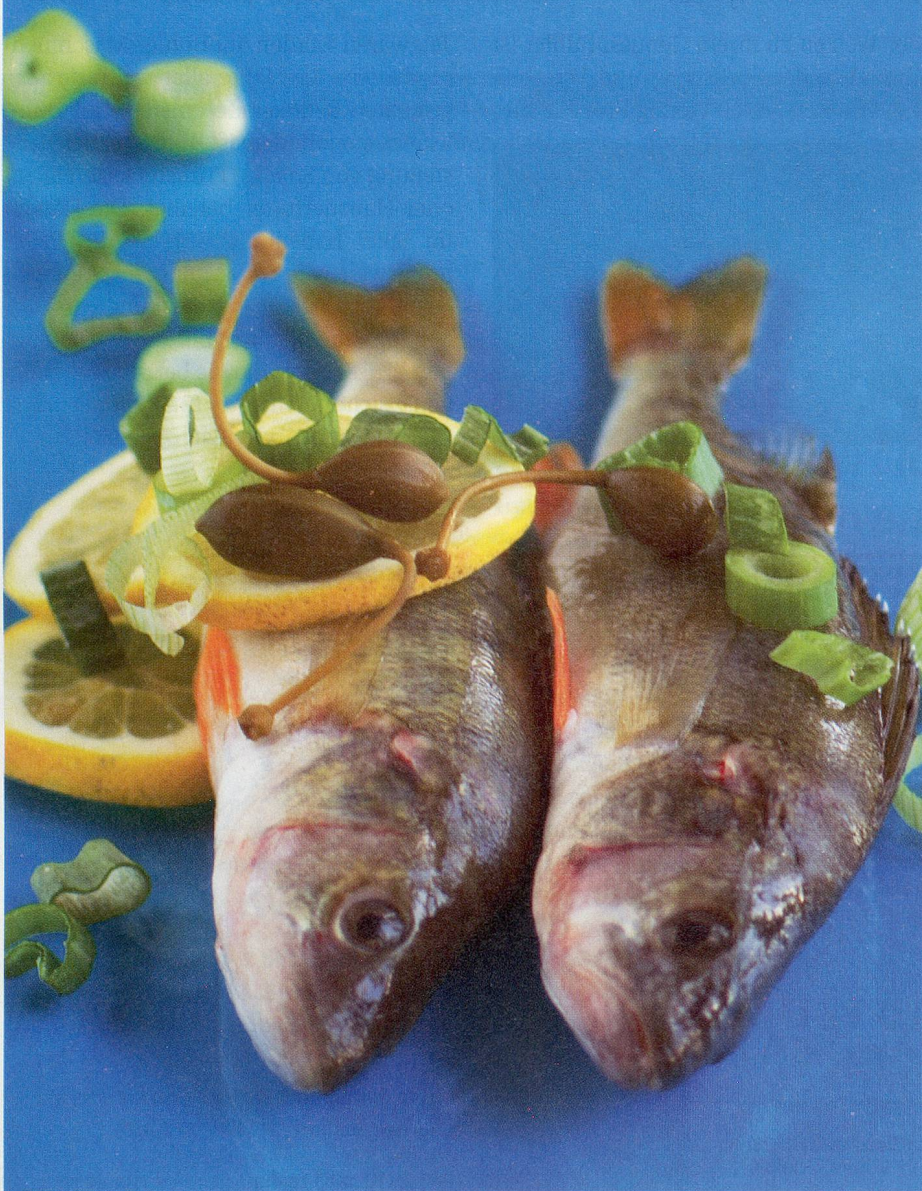
Der Egli mit den kriegerischen Flossen und dem kräftigen «Stiernacken» ist ein ausgesprochen delikater Zeitgenosse – in fast jeder Form.

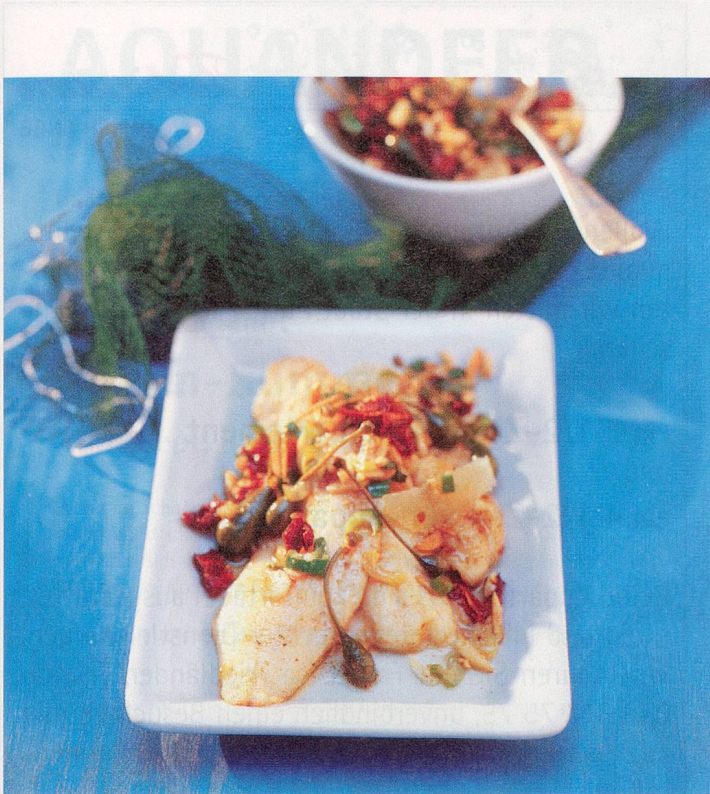
Der Egli ist ein kräftiger, hübscher Kerl und schmeckt zudem ganz vorzüglich. Verwirrend ist einzig, dass er überall wieder etwas anders genannt wird. Hierzulande heisst er meistens Egli, es sei denn, wir befinden uns in der Bodenseeregion. Dort heisst er Kretzer. Allerdings nur, wenn der ganze Fisch gemeint ist. Der junge Kretzer wird gebacken, und Feinschmecker essen ihn mit Stumpf und Stiel, also vom Kopf bis zum Schwanz, mit Mayonnaise. Ein Hochgenuss!

Perca fluviatilis heisst er hochoffiziell. Zu Deutsch: Flussbarsch. Was ebenfalls irreführend ist, denn er kommt auch in stehenden Gewässern vor. Er ist ein Raubfisch mit grosser Klappe, der Jungfischchen frisst und auch vor seiner eigenen Brut nicht zurückschreckt. In seiner Jugend lebt er in grossen Schwärmen. Ältere Damen und Herren sind oft Einzelgänger. Die grössten Vertreter seiner Art erreichen über fünfzig Zentimeter Länge und werden bis dreieinhalb Kilogramm schwer.

Woran man einen Egli erkennt? Er hat hinter dem Kopf einen auffallend steilen Rückenansatz. Und seine Rückenflossen sind mit kräftigen, stacheligen Gräten – fachsprachlich Hartstrahlen – ausgestattet. Einfacher gesagt: Sie können ziemlich «kratzen», wenn man sie anfasst.

Der Egli wird, wie viele edle Fische, meistens filetiert serviert. Und dann sind ihm und seinen Köchen keine Grenzen mehr gesetzt. Er kann nach Schaffhauser Art (gratiniert mit Rahm und Tomaten), nach Zürcher Art (an einer Rahmsauce mit viel Kerbel, Majoran, Thymian, Petersilie, Salbei), nach Arenenberger Art (mit gedämpften Apfelstücken und Calvados beziehungsweise Thurgados), als Egli-Geschnetzeltes oder Egli-Piccata zubereitet werden – er gehört zu den delikatesten Fischen, die man in unseren Gewässern fangen kann. Sein weisses Fleisch ist mager und, was weniger geübte Fischesserinnen und -esser besonders schätzen, grätenarm. ■





Egfilets mit Mandeln und Kapern

Für 4 Personen

50 g getrocknete Tomaten in Öl
2 Frühlingszwiebeln
2 Zitronen
16 Egfilets, ca. 800 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Wenden
6 EL Butter
50 g Mandelstifte
100 g Kapernäpfel

► Tomaten in Streifen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Von den Zitronen die Schale samt weisser Haut abschneiden, Filets aus den Trennhäuten lösen. Saft dabei auffangen. Alles separat beiseitestellen.

► Ofen auf 80° C vorheizen. Egfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einzel in Mehl wenden und gut abklopfen. 1–2 EL Butter in einer weiten Bratpfanne aufschäumen lassen. Egfilets portionenweise darin beidseitig gold-

braun anbraten. Herausheben und auf einem Blech bis zum Servieren im Ofen warm stellen.

► Zum Servieren die restliche Butter im Bratsatz schmelzen. Mandelstifte dazugeben und kurz darin braten. Tomatenstreifen und Kapern dazugeben, kurz weiterbraten. Zwiebelringe und Zitronenfilets dazugeben. Nur so lange auf dem Herd lassen, bis alles gut heiss ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Egfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pfannenzutaten samt Butter mit einem Löffel über die Filets geben.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.
Pro Person ca. 41 g Eiweiss,
26 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,
1950 kJ/470 kcal.

Raffinierte Kürbisrezepte in der aktuellen «Saisunküche»

Jetzt sind sie reif für den Topf, die grossartigen Kürbisse. Wer neue Rezepte für das delikate Gemüse sucht, wird in der Saisunküche fündig: Kürbis mit Orangen, Kürbis-Makkaroni-Gratin, Kürbis-Gulasch mit Wienerli... Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848877777 (Normaltarif).



DAS BEWIRKT EGLI

Allergien

Wer auf Fischeiweiss allergisch reagiert, muss unbedingt auf Fisch – natürlich auch auf Egfilet – verzichten.

Cholesterin

Der Egli oder Kretzer enthält 70 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm. Aus diesem Grund sollten Personen mit zu hohem Blutfettspiegel diesen Süswasserfisch mit Bedacht beziehungsweise nur ab und zu geniessen.

Diabetes

Fisch enthält weder Kohlenhydrate noch Zucker – eine Freikarte für Diabetiker. Sie dürfen Egli nach Lust und Laune auf den Speiseplan setzen. Das ist umso erfreulicher, als sich im Fleisch des Flussbarsches Mineralstoffe wie zum Beispiel Eisen, Jod, Natrium, Kalzium, Magnesium, Selen und Kalium finden ebenso wie eine gehörige Portion der Vitamine A, B12 und D. Zudem ist Fisch ein guter Eiweisslieferant.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie jeder Fisch enthält auch der Egli die gesunden Omega-3-Fettsäuren, allerdings etwas weniger als Fettfische wie Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele oder Aal. Die Omega-3-Fettsäuren haben einen äusserst positiven Einfluss auf das gesamte Herz-Kreislauf-System und schützen dieses sogar.

Übergewicht

Zwar darf Fisch wegen seiner hauptsächlich ungesättigten und daher gesunden Fettsäuren auch mal fett sein. Doch der Flussbarsch gehört wegen seines Fettgehalts von unter einem Prozent und daher nur 89 Kalorien pro 100 Gramm Fleisch zu den sogenannten Magerfischen. Deshalb und weil er fast 80 Prozent Wasser enthält, passt der Egli bestens auf die Teller von Menschen mit Gewichtsproblemen.

Verdauung

Im Fleisch von Fischen findet sich nur wenig Bindegewebe. Deshalb zerfällt das Fischfleisch beim Garen leicht. Der grosse Vorteil ist, dass Fisch sehr zart und leicht verdaulich ist. Von Egli – er kommt nicht nur bei uns vor, sondern in fast ganz Europa – bekommt also niemand Probleme mit der Verdauung.

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