



**Stuttgarter Wochenmärkte**  
FRISCH UND GUT

# Fisch

Sorten · Rezept



Märkte  
Stuttgart

Die verbindlichen Standorte  
der Wochenmärkte in  
den Stuttgarter Stadtteilen,  
die Markttage und Marktzeiten  
finden Sie immer aktuell  
auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/  
wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)

## Doradenfilets mit mediterranem Gemüse vom Grill



### Zutaten für 4 Portionen

8 Filets Dorade Royal, Pesto Genovese, Oregano, Rosmarin und Thymian, trockener Weißwein, Olivenöl, alter Balsamico, 3 Zitronen, Meersalz, geschroteter Pfeffer, 1 Aubergine, 2 Zucchini, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, grüner Spargel, 12 große Champignons

### Zubereitung

Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Gemüse in der Pfanne mit Olivenöl und Oregano-, Rosmarin- und Thymianzweig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas alten Balsamico zufügen. Den grünen Spargel kurz in kochendes Salzwasser geben. Danach in Eiswasser abkühlen. Mit dem restlichen Gemüse in der Pfanne erhitzen. Marinade aus Saft einer Zitrone, 2 Esslöffel Pesto Genovese, 1 Esslöffel Olivenöl und 5 cl Weißwein herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit einer gepressten Knoblauchzehe verfeinern. Grillpfanne erhitzen, den Fisch mit etwas Salz, Zitronensaft und Olivenöl bestreichen und in der Pfanne beidseitig braten. Selbstverständlich können Sie den Fisch im Sommer mit Alufolie auf dem Grill zubereiten. Gemüse und Fisch anrichten, den Fisch mit etwas Marinade beträufeln und den Teller mit einem Zitronenstern garnieren.

Märkte  
Stuttgart

HERAUSGEBER  
Märkte Stuttgart GmbH  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de ©13/10

## Frische erkennen

Bei ganzen Fischen erkennen Sie die Frische bereits am Geruch: Frischer Fisch riecht nämlich nicht „fischig“! Die Augen sollten rund und gewölbt sein, die Kiemenblätter unter den Kiemen leuchtend rot. Die Fischhaut muss feucht und glänzend sein. Ein frisches Filet riecht ebenfalls nicht nach Fisch und hat eine klare Farbe eine glatte Schnittfläche.



## Fisch küchenfertig vorbereiten

Am besten lassen Sie sich beim Kauf von ganzen Fischen diese schon von Ihrem Fischhändler schuppen und ausnehmen. Sollten Sie den Fisch doch selbst ausnehmen, schneiden Sie den Bauch vom hinteren Ende bis zum Kopf auf. Klappen Sie den Bauch auf und nehmen Sie die Eingeweide vorsichtig heraus. Anschließend den Fisch gründlich mit klarem Wasser ausspülen und abtupfen.



## Rotbarsch

Der Rotbarsch tarnt sich durch seine Rotfärbung in den dunklen Tiefen des Nordatlantiks und zählt zu den 10 beliebtesten deutschen Speisefischen. Sein Fleisch ist fest und rot und lässt sich sehr variantenreich zubereiten. Ob Backen, Dünsten, Braten oder Kochen – der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt und das schmackhafte Fleisch passt zu einer Vielzahl von leckeren Beilagen.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 114; kJ: 479  
Eiweiß: 18,5 g  
Fett: 3,8 g  
Omega-3-Fettsäuren: 1,2 g

## Dorade

Die Dorade oder Goldbrasse ist bei Gourmets sehr beliebt und ihr Fleisch entfaltet sein feines Aroma ganz besonders als Filet gebraten, auf dem Grill oder als ganzer Fisch in Salzkruste gebacken.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 96; kJ: 403  
Eiweiß: 19,7 g  
Fett: 1,9 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,4 g

# Warum ist Fisch so gesund?

Fisch enthält eine ganze Menge gesunder Bestandteile zu denen Spurenelemente, Vitamine, Mineralien und die mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren gehören. Nicht umsonst empfehlen anerkannte Ernährungswissenschaftler zweimal pro Woche Fisch zu essen. Das breite Angebot von leckerem Speisefisch und die Vielzahl der Zubereitungsarten machen Fischgerichte zu einem gesunden Genuss, der für delikate Abwechslung auf dem Speiseplan sorgt. Mit 200 g Fisch am Tag lässt sich bereits der Tagesbedarf an Vitamin A und D decken und Seefisch stellt die größte natürliche Quelle von Vitamin D. Ferner enthält Fisch wert-

volles Vitamin B, das die Nerven kräftigt. Die Omega-3-Fettsäuren haben ebenfalls vielfältige Wirkungen: Sie mindern die Entzündungsneigung im Gewebe, hemmen die Blutgerinnung und damit die Thrombosegefahr, senken die Triglyceride im Blut und beugen Herzrhythmusstörungen vor. Auch Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, sollen so vor unregelmäßigem Herzschlag und Herzkammerflimmern geschützt werden. Fischweiß enthält darüber hinaus wichtige Aminosäuren und ist besonders leicht verdaulich. So kann es Muskeln und Abwehrzellen aufbauen.

## Welche Fische sind am besten geeignet?

Viele Fische sind den Verbrauchern gut bekannt, jedoch ist die Fischvielfalt so groß, dass kaum jemand über alle Speisefische gleich gut Bescheid weiß. Forelle, Karpfen und Thunfisch kennen sicher die meisten, doch wie sieht es mit Schellfisch, Seehecht oder Dorade aus? Welchen Fisch lege ich am besten auf den Grill und welcher eignet sich eher für den Schmortopf? Welcher Fisch hat eher eine feste Konsistenz und welcher zergeht auf

der Zunge? Ihr Fischhändler auf dem Wochenmarkt weiß darüber sicher genau Bescheid, aber manchmal ist es auch hilfreich, wenn man sich während der Planung für die Einkaufsliste schon ein bisschen über die einzelnen Fischarten informieren kann. Aus diesem Grund wollen wir Ihnen auf den folgenden Seiten ein paar Informationen über die beliebtesten Speisefische geben.

## Forelle

Unter den Süßwasserfischen liegt die Forelle ganz klar auf Platz 1. Ihr helles Fleisch ist zart und fein im Aroma. Die Zubereitungsarten sind sehr vielfältig und abwechslungsreich. Die klassische Zubereitung der Forelle ist die Forelle Müllerin Art gebraten mit Mandeln, aber auch die gegarte Variante als Forelle „blau“ oder geräuchert ist sie sehr beliebt. Auch zum Grillen, Backen oder Dünsten ist die Forelle sehr gut geeignet. Ihr grätenarmes Fleisch ist mager und aromatisch.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 103; kJ: 433  
Eiweiß: 19,5 g  
Fett: 2,7 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g

## Kabeljau

Der Kabeljau enthält viel Vitamin A, D und Jod. Junge, noch nicht geschlechtsreife Fische werden Dorsche genannt, nach der Geschlechtsreife heißen sie Kabeljau. Die Dorschleber, aus der auch Lebertran hergestellt wird, enthält besonders viel Vitamin A. Stammen die Fische aus der Ostsee heißen sie unabhängig von der Größe immer Dorsch. Kabeljau kommt in der Nord- und Ostsee und im Nordatlantik vor und ist einer der besten Speisefische. Sein mageres Fleisch ist weiß und schmeckt hervorragend. Getrocknet und



gesalzen wird er in Skandinavien und südlichen Ländern auch als Klippfisch oder Stockfisch serviert.

### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 81; kJ: 342  
Eiweiß: 16,9 g  
Fett: 0,6 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,2 g

## Seehecht

Auch der Seehecht gehört zu den dorschartigen Magerfischen. Die bis zu 1 m langen Fische werden in Deutschland immer beliebter. Ihr festes, weißes Fleisch schmeckt köstlich und sie lassen sich sehr variantenreich zubereiten. Filets eignen sich für Fischspieße, Fischsuppen und Fondue, ganze Fische dünstet man am besten in der Folie. Allerdings werden Seehechte bei uns selten frisch angeboten und sind eher bei den Tiefkühlprodukten zu finden. Der Raubfisch mit der schlanken Körperform und dem spitzen Kopf ist im Mittelmeer und der



Nordsee sowie in weiten Teilen des Atlantiks zu finden. Vor den Küsten Namibias und Südafrikas gibt es den Kapseehecht und den Tiefwasser-Kapseehecht.

### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 83; kJ: 350  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 1,4 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,7 g

## Hering

Nach dem Alaska-Seelachs wird der Hering in Deutschland am meisten verspeist. Die besonders fetthaltigen, in Salz gereiften Heringe werden zu Matjesheringen verarbeitet, andere Heringe werden heiß geräuchert zu „Bücklingen“. Weitere Spezialitäten sind der eingelegte „Rollmops“ oder der „Brathering“. Heringsfleisch ist reich an Fett, Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 165; kJ: 693  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 14,9 g  
Omega-3-Fettsäuren: 2,7 g

## Karpfen

Der Weihnachts- oder Sylvesterkarpfen ist auch während der übrigen Jahreszeit sehr beliebt und gehört zu den wichtigsten Fischen der Teichwirtschaft. Sein Fleisch ist besonders lecker und am besten schmeckt er gegart oder gebacken.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 115; kJ: 484  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 4,8 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,4 g

## Schellfisch

Schellfisch ist ganz besonders mager, fettarm und eiweißhaltig. Das weiße Fleisch schmeckt gedünstet am feinsten und ist für figur- und ernährungsbewusste Gourmets sehr wichtig. Auch geräucherter Schellfisch wird häufig angeboten. Der Schellfisch lebt im europäischen Nordatlantik von der Biskaya über die Nordsee bis hin zur Barentssee und dem Weißen Meer. Außerdem kommt er in der Ostsee bis nach Bornholm, rund um Island, an der Südküste Grönlands und im westlichen Atlantik rund um



Neufundland und an der Küste der nordöstlichen USA vor.

### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 79; kJ: 334  
Eiweiß: 18,2 g  
Fett: 0,5 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

## Seelachs

Mit dem echten Lachs hat der Seelachs nur den Namen gleich. Er gehört zur Familie der Dorsche und ist ein Raubfisch, der im Nordatlantik und in der Nordsee beheimatet ist. Er gehört bei uns zu den beliebtesten Speisefischen und hat mehr Muskelanteile als andere Fische aus der Dorschfamilie. Sein Fleisch eignet sich sowohl zum Grillen als auch bestens für Fischgulasch oder Spieße. Aus Seelachs wird auch der Lachsersatz hergestellt, der häufig auf den „Lachsbrötchen“ zu finden ist.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 88; kJ: 368  
Eiweiß: 18,3 g  
Fett: 0,6 g  
Omega-3-Fettsäuren: 0,1 g

## Sardine

Sardinen sind in fast allen Weltmeeren in riesigen Schwärmen zu finden. Besonders im Mittelmeerraum gehört der schmale, lange Fisch zu den beliebtesten Fischen und kommt meistens in Öl gebraten oder gegrillt auf den Tisch. In unseren Breitengraden ist die Sardine am häufigsten als Ölsardine in der Konserve zu finden.



### Nährwerte pro 100 g:

kcal: 134; kJ: 563  
Eiweiß: 19,5 g  
Fett: 5,9 g  
Omega-3-Fettsäuren: 4,3 g