

# Qualitäts- offensive

**Geruchsprobe.** Fisch darf nicht streng nach Fisch riechen. Er riecht nach Meer, und sonst gar nichts.

**Druckprobe.** Drückt man mit dem Finger auf das Fleisch, sollte sich die Delle wieder ausbeulen.

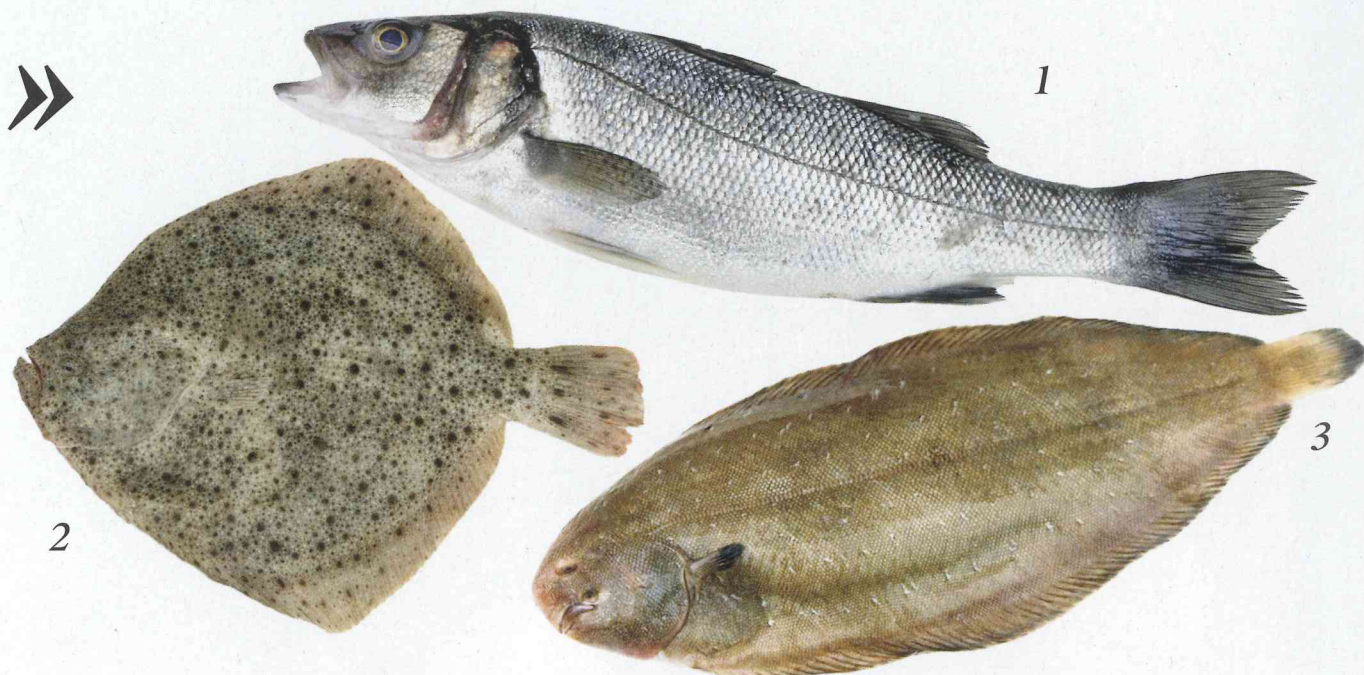
**Kiemen.** Die Kiemen anheben und prüfen. Sie sollten frisch riechen und rot bis stark rosa sein.

**Klare Augen.** Behalten Sie den Durchblick. Frischer Fisch sollte klare Augen haben. Ausnahme: Zander. Bei ihm werden die Augen sofort trüb.

Fisherman's  
Friend. Fisch-  
mann Jürgen  
Kleinhappl,  
San Pietro.







**Fisch, frisch.** 1 Branzino: Der Wolfsbarsch gehört zu den edelsten Speisefischen. Das Fleisch ist sehr fein und aromatisch, dabei weiß, fest und feinfaserig. Wildfänge schmecken im Winter am besten. 2 Steinbutt: Der König der Speisefische, eignet sich für alle Zubereitungsmethoden außer zum Frittieren – wäre schade um den exzellenten Geschmack. 3 Seezunge: Weißes, zartes, aber festes Fleisch, sollte ohne überlagernde Aromen zubereitet werden. Ideal zum Braten oder Dünsten.

## Fisch-Scout

**Jürgen Kleinhappl kocht nun im Grazer Toptaliener San Pietro. Der Dreihaubenmann verrät alle Geheimnisse über Fisch.**

### Wie erkenne ich frischen Fisch?

**1. Augen.** Sie müssen glänzen, hervortreten und klar sein. Sind sie matt, nicht mehr gewölbt und weißlich-trübe, ist der Fisch nicht mehr superfrisch, aber in Ordnung. Sind die Augen dagegen matt, eingefallen oder gar eingetrocknet: Finger weg! Der Fisch ist nicht einmal für die Katze gut. Achtung: Trübe Augen können auch durch Lagerung auf Eis entstehen.

**2. Kiemen.** Die Kiemen sind das zuverlässigste Frischezeichen. Sie verändern sich nach dem Tod des Fisches am schnellsten und sollten glänzend-feucht, hellrot und fest anliegend sein. Etwas geronnenes, dunkles Blut dazwischen ist normal.

**3. Druckprobe:** Der Fisch hat noch Spannung. Drückt man mit dem Finger in das Fleisch und bildet sich die Delle nicht zurück, ist der Fisch nicht mehr ganz tauf frisch.

**4. Faltenfrei:** Die Haut muss glänzen, schillern und straff sein, die Schuppen müssen fest sitzen. Auch starke Schleimbildung auf der Haut ist ein Frischezeichen. Hat der Fisch Dellen, ist er ein Kandidat für den Müll.

**5. Geruchsprobe:** Fische dürfen nicht nach Ammoniak oder intensiv nach Fisch riechen.

**Fischfilet auf dem Prüfstand:** Bei Fischfilets ist es schwieriger, die Frische zu erkennen, einige Tipps gibt es doch: Das Filet sollte keine Druckstellen haben, glatt und glänzend sein. Eine trübe, gräuliche Oberfläche dagegen verheißt nichts Frisches. Wichtig ist auch der Geruchstest. Packen Sie das Filet dafür aus, wenn möglich.

**Lagerung:** Frischfisch sofort nach dem Kauf in eine Glas- oder Porzellanschüssel geben (eventuell zusätzlich eine umgedrehte Untertasse in das Gefäß legen, damit austretende Flüssigkeit ablaufen kann) und mit Frischhaltefolie zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, möglichst bald verarbeiten. Eingefrorenen Fisch sollte man nicht länger als drei Monate lagern. Das Fischeiweiß zersetzt sich auch im tiefgefrorenen Zustand schnell.

**Kochtipps:** Generell gilt: Fisch mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen, dann in einem Oliven-Butter-Gemisch kurz scharf anbraten, die Hitze auf die Hälfte reduzieren, den Fisch je nach Größe ca. 8 bis 9 Minuten in der Pfanne lassen. Zum Schluss noch einmal scharf anbraten, Knoblauchzehe, Thymian dazugeben. Mit etwas flüssiger Butter öfter übergießen. Lachs kann man nach dem ersten Anbraten auch ca. 12 Minuten bei 66° C im Ofen ziehen lassen, zum Schluss wieder einige Male mit Butter übergießen.