

*Nachhaltigkeit  
schmeckt*



# FISCH & MEERESFRÜCHTE

NACHHALTIG GEFANGEN, KÖSTLICH ZUBEREITET



# NACHHALTIGKEIT SCHMECKT!

Wenn's um Fisch geht, bin ich mit allen Wassern gewaschen! Die Zubereitungsmöglichkeiten und die Geschmacksvielfalt von Fisch sind so vielfältig und komplex wie die Fischerei selbst. Seit jeher gilt Fisch als eine unserer wichtigsten Nahrungsquellen, aber trotzdem gehen wir mit dieser Ressource alles andere als rücksichtsvoll um. Weltweit gehen die Fischbestände zurück und die Rote Liste der gefährdeten Arten wächst. Mit populärem Alarmismus allein können wir die Bewohner der Meere aber nicht schützen, sondern nur mit solidem Wissen und langfristigem Denken. Verantwortung dafür tragen wir alle, nämlich mit unserer täglichen Essensentscheidung.

Verantwortungsbewusste Ernährung bedeutet für mich zuerst, überhaupt zu wissen, was ich esse. Und, weiter gedacht, im Blick zu haben, welche Auswirkungen mein Essverhalten auf die (Um-)Welt hat. Für einen nachhaltigen Fischkonsum muss ich deshalb aber kein Meeresbiologe oder Fischereiwissenschaftler sein. Ist ein Fisch mit dem Umweltsiegel des MSC gekennzeichnet, haben Experten bereits ihre Arbeit getan und geprüft, ob der Fisch umweltverträglich gefangen wurde. Ich kann mich dann völlig auf die Zubereitung konzentrieren – und Sie auf den Genuss.

Verantwortungsbewusste Ernährung bedeutet keineswegs Verzicht, sie geht Hand in Hand mit hohen kulinarischen Ansprüchen. Überzeugen Sie sich selbst mit meiner Sterneküche für Sie zu Hause!

**Christian Lohse leitet das Restaurant „Fischers Fritz“ im Regent Berlin, hat zwei Michelin-Sterne, 19 Punkte im Gault-Millau und ist bekannt für feine Fischgerichte und seine herzhafte Art!**





# Sterneküche mit...

ALLE REZEPTEUREN  
SIND FÜR  
PERSONEN  
BERECHNET **4**

<b>HERING</b> .....	<b>6</b>
<b>ALASKA-SEELACHS</b> .....	<b>10</b>
<b>MIESMUSCHEL</b> .....	<b>14</b>
<b>ECHTER BONITO</b> .....	<b>18</b>
<b>EISMEERGARNELE</b> .....	<b>22</b>
<b>KABELJAU</b> .....	<b>26</b>
<b>WIDLACHS</b> .....	<b>30</b>
<b>SEELACHS</b> .....	<b>34</b>
<b>SCHOLLE</b> .....	<b>38</b>
<b>ROTBARSCH</b> .....	<b>42</b>
<b>SEEHASENKAVIAR</b> .....	<b>46</b>
<b>SARDELLE</b> .....	<b>50</b>



**WO SIE FISCH MIT MSC-SIEGEL KAUFEN KÖNNEN, VERRÄT IHNEN  
UNSERE PRODUKTSUCHE AUF WWW.MSC.ORG UND DIE KOSTENLOSE MSC-APP.**

# MSC

## MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Das MSC-Siegel auf Fisch und Meeresfrüchten sagt Ihnen, dass die Produkte aus einer umweltverträglich arbeitenden Fischerei stammen. Hinter dem Siegel steckt eine internationale, gemeinnützige und unabhängige Organisation: der Marine Stewardship Council. Gegründet wurde der MSC im Jahr 1997, um eine Lösung für das Problem der Überfischung zu bieten. Fischereien auf der ganzen Welt können sich freiwillig prüfen lassen und zeigen, ob sie die MSC-Kriterien für eine nachhaltige Fischerei erfüllen. Auch nach erfolgter Zertifizierung müssen die Fischereien weiterhin an sich arbeiten und kontinuierlich ihre gute Leistung unter Beweis stellen.

ZERTIFIZIERTE  
NACHHALTIGE  
FISCHEREI  
MSC  
[www.msc.org/de](http://www.msc.org/de)






Es gibt viele Beispiele, die belegen, wie zertifizierte Fischereien positive Veränderungen auf unseren Weltmeeren vorantreiben. Einige dieser Fischereien stellen sich auf den folgenden Seiten vor.

Unterstützen Sie nachhaltig arbeitende Fischereien und helfen Sie mit dem Kauf von MSC-gekennzeichneten Produkten den Fischbeständen und der Meeresumwelt. Unser Siegel ist im Handel inzwischen weit verbreitet. Sie finden es auf Fischprodukten im Tiefkühl-, Kühl-, Konserven- und Frischebereich. Tolle Ideen für die Zubereitung finden Sie in dieser Broschüre.

*Viel Vergnügen und guten Appetit!*



## NACHHALTIGE FISCHEREI NACH MSC-STANDARD BEDEUTET:

-  Nur so viel zu fangen, dass der Fischbestand auf einem gesunden Niveau bleibt oder wieder dorthin gelangt.
-  Andere Meeresbewohner und den Lebensraum der Fische zu bewahren. Fanggeräte müssen verantwortungsbewusst eingesetzt werden.
-  Ein wirkungsvolles Management zu besitzen. Die Fischerei muss auf veränderte Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel Bestandsschwankungen, angemessen und schnell reagieren können und alle relevanten Regeln und Gesetze einhalten. Ein effektives Management ist wichtig, um Bestände nachhaltig befischen zu können.



DER TRADITIONELLE

# HERING

*Clupea harengus*



KANN ÜBER 20 JAHRE ALT WERDEN ★ GRÖßE: Ø 15 CM  
GEWICHT: Ø 200 G ★ FLEISCH: WEIß

Kein anderer Fisch hat in der Geschichte eine so große wirtschaftliche und politische Bedeutung gehabt wie der Hering. Schon im Mittelalter war der Hering derart begehrt, dass seinetwegen Kriege geführt wurden. Bis heute hält die Begeisterung

für diesen Fisch an. Neben seinen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und dem unverwechselbaren Geschmack, ist der Hering nicht zuletzt auch wegen seines hohen Gehaltes an gesunden Omega-3-Fettsäuren sehr beliebt.

Nordsee

SCHWEDEN

MSC

DEUTSCHLAND

Die kleinen Fähnchen auf den Karten markieren die Fanggebiete der Fischereien. Sie dienen der Orientierung und können nicht die exakten Koordinaten ersetzen.

## FRÜHJAHRSFANG

Die Fischer des schwedischen zertifizierten Fangbetriebes Astrid Fiske fangen den sogenannten Matjeshering. Im Frühjahr, wenn die Wassertemperaturen steigen und das Plankton sich vermehrt, entwickeln die vom Winter abgemagerten Heringe einen großen Appetit, sodass sie zum Sommeranfang prall gefüllt sind mit wertvollen Nährstoffen. Nur die kurz vor ihrer Laichphase stehenden, besonders fetthaltigen Heringe können zu Matjes weiterverarbeitet werden. Dies erklärt auch die kurze, von Ende Mai bis Ende Juli dauernde, Fangsaison für die Heringsspezialität.

## SAUBERE SCHWÄRME, WENIG BEIFANG

Die Fischer der Astrid-Fiske-Flotte fangen den Hering mit Ringwadennetzen. Diese werden um einen Schwarm ausgelegt und anschließend wie ein Schnürbeutel zusammengezogen. Zur Nachhaltigkeit verhelfen der Fischerei bemerkenswerterweise auch die Eigenheiten der Spezies. Matjesheringe schwimmen in der Regel in „sauberen“ Schwärmen, das heißt, sie mischen sich selten mit anderen Arten. Daher fällt in dieser Fischerei kaum ungewollter Beifang an.



© PFA







---

#### EXPERTENWISSEN



- Heringsstipp gilt in den katholisch geprägten Gegenden Deutschlands als traditionelle Fastenspeise. In Norddeutschland gibt es den Heringssalat – eine ähnliche Rezeptur.
- Die alte, fast in Vergessenheit geratene Kartoffelsorte „Bamberger Hörnchen“ war Kartoffel des Jahres 2008. Auch die Kartoffel des Jahres 2013, die „Rosa Tannenzapfen“, eignet sich hervorragend für Pellkartoffeln.
- Die besonders säurehaltige Apfelsorte „Schöner von Boskoop“ eignet sich gut für dieses Gericht. Aber natürlich schmeckt der Heringsstipp auch mit anderen Apfelsorten!



# JUTE HAUS- MANNSKOST



## *Heringsstipp mit Pellkartoffeln*

### Heringsstipp

- 12 Heringsfilets ohne Haut in Essiglake (z.B. Bismarckhering, alternativ Matjeshering)
- 2 Äpfel (z.B. Boskoop)
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 250 ml süße Sahne

### Pellkartoffeln

- 12 festkochende Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)
- Butter



### ZUBEREITUNG

Die Heringsfilets in mundgerechte Stücke teilen oder im Ganzen belassen – je nach Belieben. Die Äpfel sowie die Gemüsezwiebel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Auch die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Porzellanform vermengen und mit der Sahne aufgießen. Den Heringsstipp zwei Tage im Kühlschrank bedeckt ziehen lassen und etwa zwei Stunden vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn Sie Matjes verwenden, sollten Sie

die Zwiebel erst kurz vor dem Anrichten hinzugeben, um das feine Matjesaroma nicht zu überdecken. Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser circa 15 Minuten kochen, abgießen und auf die noch heißen Kartoffeln etwas Butter setzen. Vor dem Servieren mit einer feinen Reibe (z.B. Parmesanreibe) Apfelschale über den Heringsstipp reiben. Guten Appetit!

DER ALLROUNDER

# ALASKA-SEELACHS

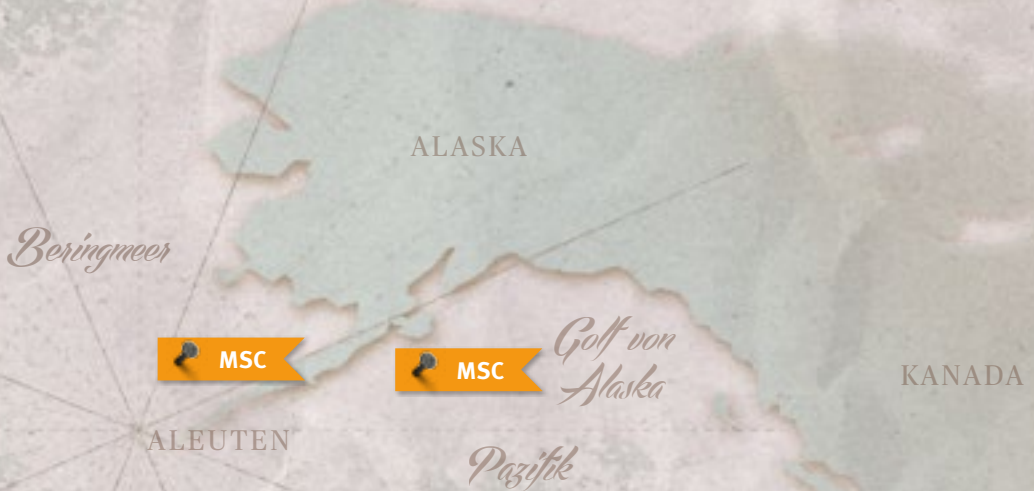
*Gadus chalcogrammus*



AUCH ALASKA-POLLACK GENANT ★ WIRD BIS ZU 22 JAHRE ALT  
GRÖÖE: Ø 60 CM ★ GEWICHT: Ø 2 KG ★ FLEISCH: ZART, WEIÖ BIS ROSA

Der Alaska-Pollack, meist Alaska-Seelachs genannt, ist ein Fisch aus der Familie der Dorsche und lebt im Nordpazifik. Das weiß bis leicht rosa aussehende Fleisch ist sehr fein und wird meist unmittelbar nach dem Fang tiefgefroren. Die Filets werden häufig zu Fischstäbchen oder Schlemmer-

filets weiterverarbeitet. Auch als Surimi, eine asiatische Zubereitungsart, ist Alaska-Seelachs immer häufiger im Regal zu finden. Erst vor Kurzem wurde sein lateinischer Name umbenannt, da er näher mit dem Kabeljau (*Gadus morhua*) verwandt ist, als bislang angenommen.





## FISCHEREI IM EINKLANG MIT DER WISSENSCHAFT

Die US-amerikanische Alaska-Seelachs-Fischerei ist seit 2005 nach MSC-Standard zertifiziert. Diese Fischerei ist ein Vorzeigebispiel für ein nachhaltiges Fischereimanagement. Bei der Festlegung der jährlichen Fangmenge an Alaska-Seelachs ist die Expertise der Forscher maßgebend – wissenschaftlichen Empfehlungen wird strikt gefolgt.

## GANZHEITLICH BETRACHTET

Die Wissenschaftler haben nicht nur die Gesundheit des Alaska-Seelachs-Bestandes im Auge, sondern wollen den Fischfang auch so steuern, dass das gesamte Ökosystem geschont wird. In den Fanggründen sind zum Beispiel großräumige Gebiete gesperrt worden, um die Lande- und Nahrungsplätze von Steller Seelöwen zu schützen.

## VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

Staatliche Beobachter begleiten die Fangschiffe, um Fänge zu dokumentieren und Forschungsarbeiten durchzuführen.



© At-sea Processors Association





#### EXPERTENWISSEN

- Tiefgekühlte Filets schnell in lauwarmem Wasser auftauen, mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und dann wie frischen Fisch zubereiten.
- Alternativ können Sie auch Kabeljau- bzw. Dorschfilets oder Seehechtfilets verwenden.
- Die sehr aromatische Reissorte „Arroz Bomba“ wird in Spanien angebaut. Durch seinen geringen Stärkegehalt behält der Reis seine Festigkeit und eignet sich besonders gut für Paella. Mit einem anderen Rundkorn- oder Risottoreis wird Ihnen das Gericht aber auch gelingen!



# DER SPANISCHE KLASSIKER



## *Gerösteter Alaska-Seelachs mit Paellareis*

### Alaska-Seelachs

4 Alaska-Seelachs-Filets  
Olivenöl  
Butter

### Paellareis

120 g Paellareis (z.B. Arroz Bomba)  
½ kleine Zwiebel  
1 Messerspitze Safranfäden  
oder -pulver  
300 ml Geflügelbrühe  
1 kleine Tomate  
½ kleine Paprika (rot und/oder grün)  
30 g grüne Erbsen (frisch oder TK)  
1 EL frisches Basilikum  
Olivenöl



### ZUBEREITUNG

Zwiebelwürfel, Reis und Safran in einem Topf in Olivenöl glasig anschwitzen und mit heißer Geflügelbrühe auffüllen, aufkochen lassen und bedeckt im Ofen bei 150°C circa 17 Minuten garen. Die Tomate und die Paprika häuten und entkernen und in erbsengroße Würfel schneiden. Den Reis aus dem Ofen nehmen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze das gewürfelte Gemüse und die Erbsen unterrühren, 5 Minuten ziehen lassen, mit Salz abschmecken und den fein geschnittenen Basilikum

hinzugeben. Die aufgetauten Filets salzen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl und Butter außen goldbraun und innen glasig braten. Die Alaska-Seelachs-Filets arosieren (mit dem heißen Fett begießen) und sofort auf dem Paellareis anrichten. ¡Que aproveche!

DIE WEICHERZIGE

# MIESMUSCHEL

*Mytilus edulis*



WIRD BIS ZU 10 JAHRE ALT ★ GRÖßE: Ø 5-8 CM ★ FLEISCH: ORANGE, BEIGE

Muscheln sind Weichtiere, die von zwei Schalen umgeben sind. Die blau-schwarzen Miesmuscheln leben bevorzugt in den Gezeitenzonen der Meere. Aus dem Wasserstrom holt die Muschel den Sauerstoff zum Atmen und filtert auch ihre Nahrung, das Plankton, heraus. Dabei kann eine Muschel bis zu 15 Liter Meerwasser pro Tag filtern, so-

dass die Millionenbevölkerung einer Muschelbank einer großen Filterpumpe gleicht und einen beachtlichen Beitrag zum Erhalt des Ökosystems leistet. Muschelfleisch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel und gilt als Delikatesse. Der essbare Anteil an einem Kilo gekaufter Rohware beträgt bei Miesmuscheln circa 180 Gramm.

GROßBRITANNIEN

 MSC

*Ärmelkanal*

FRANKREICH



## AUSGEKLÜGELT: MUSCHELERNTE MIT WASSERSTRAHL

Die zertifizierte Miesmuschelfischerei im Mündungsgebiet des Flusses Exe in Großbritannien ist sich ihrer Umweltverantwortung bewusst. Die Fischerei findet in einem ökologisch sensiblen und wichtigen Gebiet statt. Um den Meeresboden zu schonen, hat die Fischerei eine spezielle Fangtechnik entwickelt, bei der die Muscheln mit Wasserstrahlen vom Meeresboden angehoben werden. Dadurch wird vermieden, dass sich das Fanggerät in den Boden graben muss, um die Muscheln zu ernten.



© Exmouth Mussels Ltd.

## ALLIANZ FÜR DAS MEER

Die Fischerei pflegt ein gutes Verhältnis zu lokalen Umweltorganisationen und engagiert sich im Naturschutz.





#### EXPERTENWISSEN

- Die Miesmuscheln, die Sie im Handel bekommen, sind in der Regel schon geputzt. Das heißt, Ihnen wurde der sogenannte Bart entfernt und sie wurden vom Sand befreit.
- Muscheln, die sich während des Kochens nicht öffnen, sollten Sie nicht verzehren. Diese sind nicht mehr frisch oder gar verdorben. Von Exemplaren, die bereits vor dem Kochen geöffnet waren, sollten Sie sich auch trennen.
- Zum Essen von Miesmuscheln verwendet man traditionell ein Paar Muschelschalen als Besteck.



# MOULES À LA MARINIÈRE



## *Miesmuscheln in Weißweinsud*

- 2 kg Miesmuscheln in der Schale
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 junge Knoblauchknollen
- 1 Zweig frischer Thymian
- 100 ml Olivenöl
- 50 g Butter
- 200 ml trockener Weißwein
- 3 EL glatte Petersilie
- schwarzer Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln, den jungen Knoblauch in Scheiben schneiden und den Thymianzweig entrappen. In einem großen Topf Zwiebel, Knoblauch und Thymian in Olivenöl und Butter anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Sud auf die Hälfte einkochen lassen. Dann die geputzten Miesmuscheln hinzugeben und leicht mit Salz und dem frisch gemahlener oder zerstoßener Pfeffer würzen. Die Miesmuscheln bedeckt bei voller Hitze garen lassen und regelmäßig umrühren,

bis sie sich geöffnet haben. In der Zwischenzeit die Petersilie in feine Streifen schneiden und die Miesmuscheln damit bestreuen. Sofort im Topf servieren und mit den Händen essen. Dazu passt frisches Sauerteigbrot oder Baguette. Bon appétit!

DER WANDERER

# ECHTER BONITO

*Katsuwonus pelamis*



AUCH SKIPJACK GENANNT ★ WIRD 10 BIS 12 JAHRE ALT ★ GRÖÙE: Ø 80 CM  
GEWICHT: Ø 10 KG ★ FLEISCH: JE WEIBER, DESTO WERTVOLLER

Der Echte Bonito, auch als Skipjack bekannt, ist eine der kleinsten Thunfischarten und kommt am häufigsten vor. Thunfische sind kraftvolle und schnelle Räuber. Mühelos legen sie weite Strecken in einem Tempo von bis zu 50 Kilometern pro Stunde zurück. Die enorme Kraft der Tiere kann den

Thunfischfang zu einem gefährlichen Abenteuer machen. Thunfisch steht beim Verbraucher hoch im Kurs, meist aus der Konserve, zunehmend jedoch auch frisch oder gefroren. Beim Kauf von Thunfisch sollte man unbedingt auf die Art und die Herkunft achten.

INDIEN



MSC

MALEDIVEN

*Indischer Ozean*



## FISCHFANG MIT TRADITION

Die zertifizierte maledivische Fischerei auf Echten Bonito ist eine sehr traditionelle und handwerkliche Fischerei. Der Skipjackfang wird in den Gewässern um die Malediven seit Jahrhunderten mit Angelruten ausgeübt. Ohne Gurt und Rehling und mit nackten Füßen stehen die maledivischen Fischer am Heck ihrer Boote und locken die Thunfische mit Köderfischen an. Wo Vogelschwärme niederstoßen und nach kleinen Fischchen jagen, gibt es auch Thunfisch. Denn was die Vögel von oben jagen, jagt der Thunfisch von unten.



© MSC/Nice and Serious

## SAUBERER FANG

Mit einfachen Angelruten werden die Thunfische einzeln aus dem Wasser gezogen. Es handelt sich also um eine sehr saubere Methode, die so gut wie keinen Beifang verursacht. Landet doch mal ein unerwünschtes Tier am Haken, kann es unbeschadet wieder in die Freiheit entlassen werden, da die Fischer keine Widerhaken verwenden.





#### EXPERTENWISSEN

- Kapern sind die Blütenknospen des Kapernstrauches. Je kleiner, desto feiner sind sie im Geschmack! Für die Crème ist eine kleine Sorte vorzuziehen – das Auge isst schließlich mit.
- Tomaten häuten: An der Unterseite kreuzweise einritzen, circa 1 Minute in kochend heißes, danach sofort in eiskaltes Wasser legen und zusehen, wie sich die Haut aufrollt.
- Basilikum sollte nur geschnitten oder zerzupft werden, da er sonst „ausläuft“ und Aroma einbüßt.



# SALSA TONNATA



## *Thunfischcrème mit Kapern*

- 125 g Thunfisch aus der Dose
- 100 ml Olivenöl
- 1 große Strauchtomate
- 1 EL frisches Basilikum oder Petersilie
- 1 TL kleine Kapern
- 1 Schuss Balsamicoessig
- schwarzer Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Thunfisch und Olivenöl per Hand oder mit einem elektrischen Handrührgerät zu einer Crème verrühren. Thunfisch in Lake sollten Sie vorher abgießen, Thunfisch in Olivenöl können Sie samt Öl verwenden und die zusätzliche Menge Olivenöl dementsprechend anpassen. Die Tomate häuten, entkernen und das Fleisch der Tomate in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomatenkerne zum Garnieren beiseitelegen. Basilikumblätter oder Petersilie in feine Streifen schneiden. Nun Tomaten-

würfel, Kapern sowie Basilikum oder Petersilie unter die Thunfischcrème heben und mit Balsamicoessig und gestoßenem oder grob gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dank der Kapern können Sie auf zusätzliches Salzen wahrscheinlich verzichten. Auf geröstetem Brot anrichten und mit den Tomatenkernen garnieren. Buon appetito!

DIE UNTERKÜHLTE

# EISMEERGARNELE

*Pandalus borealis*



WIRD 3 BIS 4 JAHRE ALT ★ GRÖÖE: Ø 16 CM

FLEISCH: NACH DEM KOCHEN INTENSIV ROSA, DIE SCHWÄNZE INNEN WEIÖ

Unter den Krebstieren sind die Garnelen in Deutschland am populärsten und auch unter dem Namen Shrimps bekannt. Die über 2.000 verschiedenen Garnelenarten werden nach Größe und Lebensraum eingeteilt. Die rosafarbenen Eismeer-garnelen, auch als Grönland-, Tiefsee- oder Kalt-

wassergarnelen bezeichnet, kommen in nahezu allen größeren Meeren in Tiefen von 200 bis 700 Metern vor. Für den Geschmack und die Konsistenz des Garnelenfleisches ist die Wassertiefe und -temperatur des Lebensraumes von großer Bedeutung. Je kälter das Wasser, desto feiner das Fleisch.

KANADA

MSC

MSC

*Atlantischer Ozean*

## SORTIERENDE NETZE

Aufgrund der kleinmaschigen Netze kann beim Garnelenfang viel Beifang anfallen. Die MSC-zertifizierte Fischerei in Nordkanada arbeitet deshalb mit Netzen, an deren vorderen Enden sogenannte Nordmore-Gitter befestigt sind. Dieses Trennsystem sorgt dafür, dass am Grund lebende Fische durch ihr natürliches Fluchtverhalten nach oben durch eine Ausstiegs Luke wandern können. So entkommen sie den Fischern, während die Eismeergarnelen das Gitter passieren und in das Netz geleitet werden.

## MIT KAMERAS DOKUMENTIERT, MIT DATEN UNTERMAUERT

Mithilfe von auf den Netzen montierten Kameras und Sensoren konnten die Fischer nachweisen, dass am Meeresboden kaum Schäden durch das Fanggerät entstehen. Dies müssen die Fischer nun im Rahmen einer an die Zertifizierung gebundenen Auflage mit konkreten wissenschaftlichen Daten untermauern.



© MSC/Suddaby







#### EXPERTENWISSEN

- Wie auch der alkoholische Cocktail ist der Foodcocktail eine Erfindung aus den USA, die in den 60/70er Jahren in Mode kam. Da er aufgrund der fast rohen Zutaten leicht verderblich ist, sollte er immer frisch zubereitet werden.
- Sie können den Cocktail auch mit einer Currymayonnaise zubereiten oder statt der Eismeergarnelen Thunfisch aus der Dose verwenden.
- Statt Chilipulver geht natürlich auch der sogenannte Cayennepfeffer, denn dieser besteht aus gemahlenden Chilis.

# SWINGING SIXTIES



## *Klassischer Cocktail von Eismeergarnelen*

### Cocktailsauce

- 250 g Eismeergarnelen (in Lake)
- 1 EL rote Paprika
- 1 EL Ananas
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL Ketchup
- 1 TL Meerrettich
- 1 Spritzer Cognac
- etwas Chilipulver
- etwas Tabasco

### Salat

- 1 Römersalat
- Zitronensaft
- Rapsöl
- Zucker



### ZUBEREITUNG

Paprika und Ananas schälen, entkernen und sehr fein hacken. Mit Mayonnaise, Ketchup, Meerrettich, Cognac und Chilipulver vermengen und eventuell mit etwas Zitronensaft und Tabasco abschmecken. Die Eismeergarnelen abtropfen lassen und unter die Cocktailsauce heben. Eismeergarnelen in Lake können direkt verwendet werden und müssen vorher nicht noch einmal gekocht werden. Den Römersalat oder eine andere knackige Salatsorte in feine Streifen schneiden. Zitro-

nensaft, Rapsöl, Zucker und etwas Salz verrühren und damit den Salat würzen. In die Cocktailgläser zunächst den Salat und darauf die Cocktailsauce füllen. Abschließend mit einer Cocktailkirsche oder einem Stück Ananas und etwas Chilipulver dekorieren. Enjoy your meal!

DER ZWEINAMIGE

# KABELJAU

*Gadus morhua*



WIRD BIS ZU 25 JAHRE ALT ★ GRÖßE: Ø 60 CM  
GEWICHT: Ø 2,5 KG ★ FLEISCH: WEIß, WEICH UND MAGER

In Deutschland hat der Fisch mit dem klangvollen lateinischen Namen *Gadus morhua* zwei Handelsbezeichnungen – wie man ihn nennt, hängt von seiner Herkunft ab. Während jener aus Nordsee und Nordatlantik Kabeljau heißt, wird jener aus der

Ostsee Dorsch genannt – es handelt sich jedoch um ein und denselben Fisch. Der Kabeljau wird seit langem vielerorts gern gegessen, denn sein Fleisch ist mild und mager.

*Norwegische See*



NORWEGEN

RUSSLAND



## EINE ART, VIELE BESTÄNDE

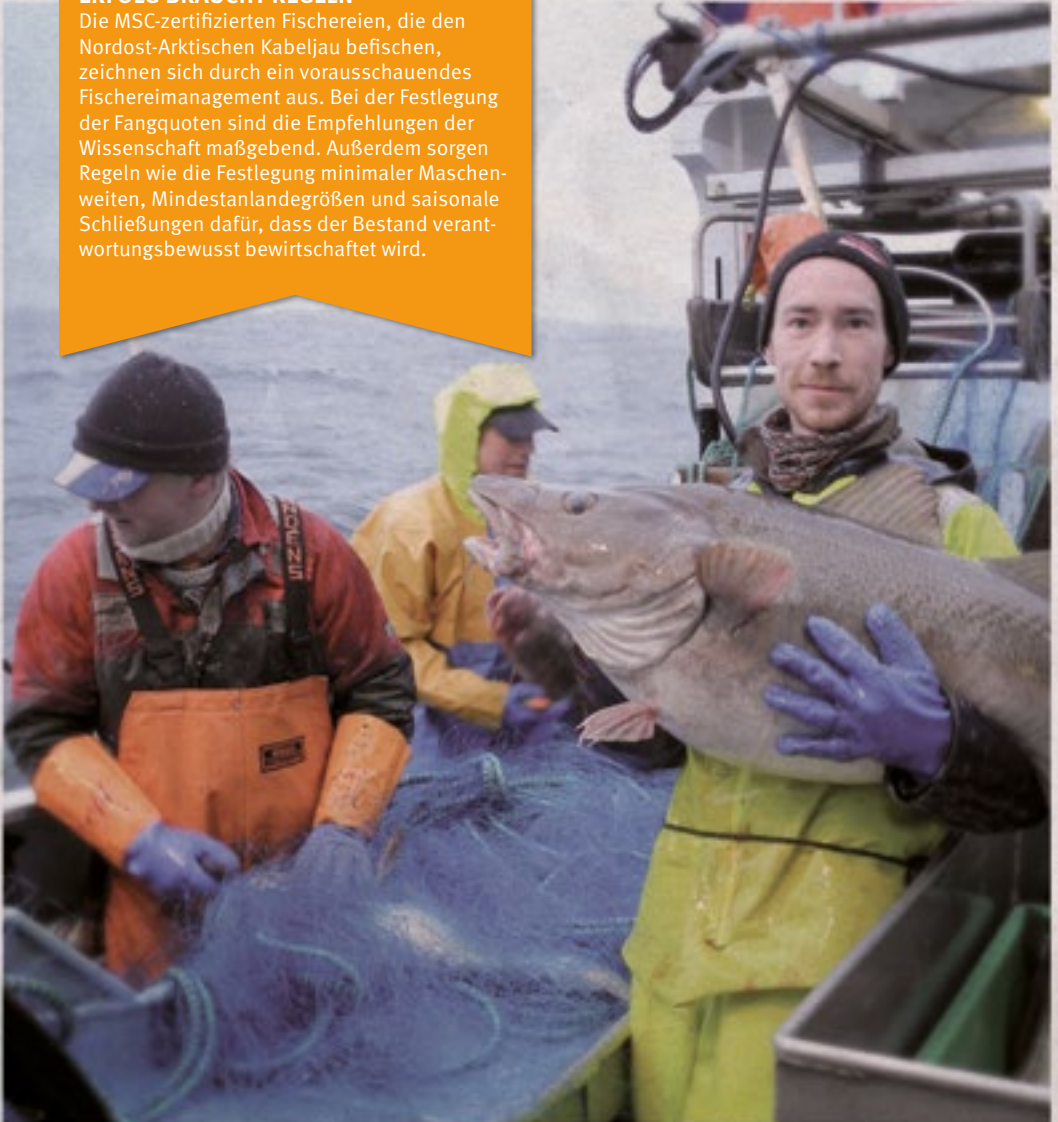
In der Diskussion um die Überfischung von Fischarten ist es wichtig, einzelne Fischbestände zu betrachten. Die Gesamtheit einer Fischart wird meist in Einheiten unterteilt – also Bestände –, die in bestimmten Meeresregionen vorkommen und sich dort fortpflanzen. Es gibt daher viele verschiedene Kabeljaubestände, die unterschiedlich groß sind und sich unabhängig von anderen Kabeljaubeständen entwickeln. Der Nordost-Arktische Kabeljaubestand gilt derzeit als der weltweit größte seiner Art.

## ERFOLG BRAUCHT REGELN

Die MSC-zertifizierten Fischereien, die den Nordost-Arktischen Kabeljau befischen, zeichnen sich durch ein vorausschauendes Fischereimanagement aus. Bei der Festlegung der Fangquoten sind die Empfehlungen der Wissenschaft maßgebend. Außerdem sorgen Regeln wie die Festlegung minimaler Maschenweiten, Mindestanlandegrößen und saisonale Schließungen dafür, dass der Bestand verantwortungsbewusst bewirtschaftet wird.



© MSC





#### EXPERTENWISSEN

- Kabeljau bekommen Sie häufig auch als Frischware an MSC-zertifizierten Frischfischtheken!
- Tiefgekühlte Filets schnell in lauwarmem Wasser auftauen, mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und dann wie frischen Fisch zubereiten.
- Greifen Sie auf ein gutes Currypulver zurück! In Feinkostgeschäften oder Asiamärkten werden zahlreiche Varianten angeboten, sodass Sie selbst entscheiden können, ob Sie es lieber milder oder schärfer mögen. Mit etwas Geschick können Sie sich Ihr Currypulver natürlich auch selber mischen.

# FISCH AUF INDISCH



## *Gerösteter Kabeljau auf Currygemüse*

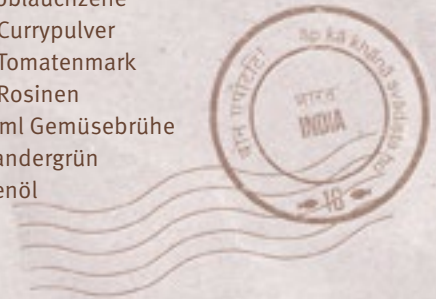
### Gerösteter Dorsch

4 Kabeljaufilets (mit oder ohne Haut)  
Currypulver  
Olivenöl

### Currygemüse

50 g Karotten  
50 g Knollensellerie  
50 g Zucchini  
50 g Champignons

50 g Maiskölbchen  
50 g Zwiebeln  
50 g Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Currypulver  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Rosinen  
200 ml Gemüsebrühe  
Koriandergrün  
Olivenöl



### ZUBEREITUNG

Das Gemüse würfeln oder in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem zerriebenen Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl kurz anschwitzen, mit Currypulver und Salz würzen und auch das Tomatenmark mit anrösten. Rosinen und Gemüsebrühe hinzugeben, einmal kurz aufkochen und 15 Minuten bedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Olivenöl mit etwas Curry und Salz mischen, die Fischfilets darin wenden und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl auf der Haut kross anbra-

ten, wenden und die hautfreie Seite goldbraun rösten. Dabei sollte das Öl nicht zu heiß werden, da das Currypulver sonst verbrennt. Nun das Gemüse noch einmal abschmecken und erst ganz zum Schluss fein geschnittenes Koriandergrün hinzugeben. Die Fischfilets auf dem Currygemüse anrichten und mit etwas Koriandergrün dekorieren. बोन एपीटिट!



DER HEIMKEHRER

# WILDLACHS

*Oncorhynchus spp.*



WIRD JE NACH ART 2 BIS 7 JAHRE ALT ★ GRÖßE: JE NACH ART 60 BIS 100 CM  
GEWICHT: JE NACH ART 0,9 BIS 18 KG ★ FLEISCH: ROSA BIS RÖTLICH

Lachse werden in Süßgewässern geboren und wandern später ins Meer ab. In ihrem neuen Lebensraum, dem salzigen Ozean, ernähren sie sich unter anderem von Krebstieren, was ihrem Fleisch seine charakteristische rötliche Farbe verleiht. Lachse sind ausdauernde Schwimmer und legen

im Laufe ihres Lebens Tausende von Kilometern zurück. Zum Laichen kehren sie an ihre Geburtsplätze im Süßwasser zurück. Neben seinem Geschmack überzeugt Wildlachs auch durch einen hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

ALASKA

*Beringmeer*



MSC

*Golf von  
Alaska*

KANADA

## FÜR JEDEN BESTAND DAS RICHTIGE MANAGEMENT

Die Küstengewässer vor Alaska dienen den US-amerikanischen MSC-zertifizierten Fischereien als Fanggründe. Eine Vielzahl an Maßnahmen hilft dabei, die zahlreichen Bestände des Wildlachs zu erhalten.

## LACHSEZÄHLEN FÜR DEN BESTANDSSCHUTZ

Ein wichtiger Job ist beispielsweise das Lachsezählen von Hubschraubern oder von stationären Türmen am Ufer aus. Erst wenn ausreichend Fische zum Erhalt eines Bestandes die Flussmündungen hochgeschwommen sind, wird die lokale Fischerei eröffnet und der Fischfang darf starten.

## AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS

Die Fangerlaubnis beschränkt sich in manchen Gebieten nur auf wenige Stunden am Tag. Wie beim Pferderennen dürfen alle Fischer auf ein Signal hin starten und nach wenigen Stunden wird der Fang dann durch ein erneutes Signal wieder beendet.



© Chris Arend Photography





#### EXPERTENWISSEN

- Tiefgekühlte Filets schnell in lauwarmem Wasser auftauen, mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und dann wie frischen Fisch zubereiten.
- Das Sesamöl aus gerösteten Sesamsamen ist bernsteinfarben und eignet sich besonders zum Abschmecken von Salaten. Es sollte aufgrund seines intensiven Aromas sparsam eingesetzt werden und wegen seines hohen Anteils an hochwertigen ungesättigten Fettsäuren nicht erhitzt werden.
- Anstelle des Lachses passen auch Thunfischfilets sehr gut zum Sprossensalat.



# ASIATISCHE RAFFINESSE



## *Wildlachs mit süßsaurem Sprossensalat*

### Wildlachs

4 Wildlachsfilets  
Olivenöl

### Sprossensalat

160 g Sojasprossen  
5 Zuckerschoten  
1 Karotte  
1 rote Paprika  
1 EL Koriandergrün  
1 unbehandelte Limette  
etwas Limettenabrieb  
Sesamöl  
Zucker  
weißer Sesam



### ZUBEREITUNG

Die Karotte schälen und die Paprika je nach Belieben häuten. Karotte, Paprika, Zuckerschoten und Koriandergrün in feine Streifen schneiden und mit den Sojasprossen vermengen. Den Sprossensalat mit Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Sesamöl, Zucker, Salz und Sesamsamen süßsauer-asiatisch abschmecken. Die Wildlachsfilets mit etwas Olivenöl einpinseln, salzen und von allen Seiten in einer sehr heißen Pfanne ganz leicht anbraten und innen glasig belassen. Die Filets in 5 Milli-

meter dicke Scheiben schneiden, die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen – am besten mit einem grobkörnigen Salz. Auf einem Teller den Salat in der Mitte anrichten und darum herum die Wildlachsscheiben legen.

ทานให้อร่อยนะ

DER VIELSEITIGE

# SEELACHS

*Pollachius virens*



AUCH KÖHLER GENANT ★ KANN ÜBER 25 JAHRE ALT WERDEN ★ GRÖßE: Ø 70 CM  
GEWICHT: Ø 3 BIS 4 KG ★ FLEISCH: PERLGRAU, FEST, WIRD BEIM GAREN HELL

Der Seelachs kommt im gesamten Nordatlantik vor und heißt eigentlich Köhler. Die Handelsbezeichnung Seelachs stammt aus Zeiten des Ersten Weltkrieges, als Lachse in den Flüssen ausblieben und Importe rar waren. Damals wurde als Lachsersatz ein neues Produkt entwickelt: rot gefärbte, ge-

salzene und in Öl eingelegte Seelachsscheiben. Bis dahin war der Köhler wegen der leicht dunklen Färbung seines Fleisches kaum gefragt. Heutzutage spielt er eine bedeutende Rolle für die deutsche Fischerei. Er hat ein pikantes Aroma und ist in der Küche vielseitig einsetzbar.

NORWEGEN

 MSC

*Nordsee*

DEUTSCHLAND

## LEICHTE NETZE, GROßE MASCHEN

Die erste deutsche MSC-zertifizierte Fischerei kontrolliert ihren Seelachsfang mithilfe verschiedener Instrumente. Die Maschenweiten der Netze sind 25 Millimeter größer, als gesetzlich vorgeschrieben. Um den Druck auf den Meeresboden zu verringern, ist das Fanggerät leichter als konventionelles Gerät.

## FISCHER UND FORSCHER ARBEITEN HAND IN HAND

Die Fischer haben kein Interesse an Jungtieren – diese sollen durch die größeren Maschen entweichen können und so dabei helfen, den Bestand auf einem hohen Niveau zu halten. Um Unsicherheiten in der Bestandsbewertung zu reduzieren, unterstützt die Fischerei zudem Wissenschaftler bei Forschungsprojekten.



© MSC







#### EXPERTENWISSEN

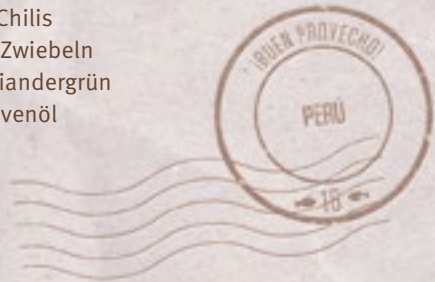
- Seelachs aus der Nordsee bekommen Sie häufig auch als Frischware an MSC-zertifizierten Frischfischtheken!
- Ceviche ist ein in Südamerika sehr beliebtes Gericht. Durch die Zitronensäure der Limetten denaturiert das Eiweiß und der Fisch wird leicht „gegart“. Da der Fisch hierbei aber nicht gekocht wird, sollten Sie nur ganz frische oder tiefgekühlte Filets verwenden.
- Rollen Sie die Limetten vor dem Auspressen zwischen Hand und Tischplatte, um mehr Saft zu erhalten.

# SOMMERLICH LEICHT



## *Ceviche vom Seelachs*

- 400 g Seelachsfilets ohne Haut
- 2 Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Chilis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Koriandergrün
- Olivenöl



### ZUBEREITUNG

Tiefgekühlte Seelachsfilets schnell in lauwarmem Wasser auftauen, mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und dann wie frische Filets weiterverarbeiten. Die aufgetauten oder frischen Seelachsfilets in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Saft der Limetten und der zerriebenen Knoblauchzehe marinieren. Chilis halbieren und entkernen. Die Chilis, die roten Zwiebeln und das Koriandergrün in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit den Seelachsstreifen und der

Limetten-Knoblauch-Marinade vermengen. Mit Olivenöl und etwas gutem Salz würzen und circa eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, mit etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer bestreuen und sofort servieren. Begleitend passen Süßkartoffeln, Maiskolben oder Tortillachips. ¡Buen provecho!

DIE ZARTE

# SCHOLLE

*Pleuronectes platessa*



AUCH GOLDBUTT GENANT ★ KANN ÜBER 25 JAHRE ALT WERDEN ★ GRÖßE: Ø 30 CM  
GEWICHT: Ø 500 G ★ FLEISCH: WEIß

Die Scholle, auch Goldbutt genannt, ist der bei uns bekannteste und wichtigste Vertreter der Plattfische. Ihr Lebensraum ist der Meeresboden, an den sich die Scholle als echte Tarnungskünstlerin farblich anpassen kann und in den sie sich bei Gefahr eingräbt. Dann sind nur noch ihre Augen

zu sehen, mit denen sie ringsum alles im Blick hat – denn eines der Augen kann nach vorne und das andere gleichzeitig nach hinten sehen. Schollen sind wegen ihres weißen, schmackhaften Fleisches äußerst beliebt.

 MSC

*Nordsee*

DEUTSCHLAND



## AUSREICHEND NACHWUCHS VORHANDEN

Das Fanggebiet der MSC-zertifizierten holländischen Fischerei liegt in der zentralen Nordsee, wo die Scholle derzeit so zahlreich wie noch nie vorkommt und ausreichend Nachwuchs für die kommenden Jahre produziert.

## INNOVATIVER FISCHFANG

Da die Scholle am Meeresboden lebt, kann sie nur mit Geräten gefangen werden, die ebenfalls nahe am Meeresboden eingesetzt werden. Die MSC-zertifizierte Fischerei verwendet eine relativ neue und ungewöhnliche Fangmethode: das Twin-Rig. Die Schollen werden dabei mithilfe vibrierender Drähte vom Meeresboden ins Netz geleitet, wobei das Fanggerät selbst den Meeresboden kaum berührt. Das großmaschige Netz erlaubt es kleinen Schollen, zu entweichen und sich weiter fortzupflanzen. Ein weiterer Vorteil für die Umwelt ist, dass die Fischer durch den Einsatz des leichteren Twin-Rig sehr viel Treibstoff sparen.



© MSC/Steins





#### EXPERTENWISSEN

- Die Bezeichnungen Panierung und Panade werden oft verwechselt: Eine Panierung bezeichnet die Ummantelung eines Produktes mit Mehl, Ei und Paniermehl (oft Semmelbröseln), die durch anschließendes Braten oder Backen zu einer Kruste wird. Eine Panade dient als Binde- oder Streckmittel für die verschiedensten Füllungen.
- Der Dijonsenf besitzt eine wunderbare fruchtige Schärfe und sollte nach dem Öffnen zügig verzehrt werden, da er schnell oxidiert und dadurch seine feinen Aromen verliert.
- Natürlich können Sie auch einen anderen hellen Essig für dieses Rezept verwenden.

# HEERLIJK GEBAKKEN VIS



## *Backfisch von der Scholle*

### Backfisch

- 4 Schollenfilets ohne Haut
- Mehl
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Butter
- Öl
- Remoulade

### Speckkartoffelsalat

- 10 festkochende Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 100 g Frühstücksspeck
- 50 ml Weißweinessig
- 50 ml Wasser
- Speisestärke
- Rapsöl
- Zucker
- 2 EL glatte Petersilie
- 1 EL Dijonsenf



### ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Salzwasser 15 Minuten kochen, pellen und in feine Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel in kleine Würfel und den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und kurz in etwas Rapsöl anschwitzen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen und mit Essig und Wasser auffüllen. 10 Minuten einköcheln lassen und eventuell mit etwas angerührter Speisestärke abbinden. Nun den Senf einrühren und noch heiß über die Kartoffeln geben, vorsichtig vermengen und 1 Stunde ziehen

lassen. Erst kurz vor dem Anrichten die geschnittene Petersilie dazu geben, erneut abschmecken und am besten lauwarm servieren. Schollenfilets zusammenklappen, mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und in Butter und Öl (1:1) auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Die Remoulade je nach Geschmack mit Petersilie, Kapern und Zitronensaft aufpeppen und dazu reichen. Eet smakelijk!



DER SPÄTZÜNDER

# ROTBARSCHE

*Sebastes norvegicus*



WIRD BIS ZU 50 JAHRE ALT ★ GRÖÖE: Ø 45 CM  
GEWICHT: Ø 1,2 KG ★ FLEISCH: ROTWEIÖ, FEST, FETTARM UND WOHSCHMECKEND

Der Rotbarsch ist ein Tiefseefisch mit einigen biologischen Besonderheiten: Im Gegensatz zu den meisten anderen Fischarten, die ihre Eier ins Wasser abgeben, bringen die weiblichen Rotbarsche ihre Fischlarven lebendig zur Welt. Rotbarsche können außergewöhnlich alt werden und sind erst

mit 13 Jahren geschlechtsreif. Das macht den Rotbarsch sehr empfindlich gegenüber intensiver Fischerei. Der Rotbarsch macht seinem Namen alle Ehre. In tiefen Gewässern wird die rote Farbe absorbiert, sodass der Rotbarsch gut getarnt ist.

*Norwegische See*

ISLAND



MSC

SCHWEDEN

## STRENG KONTROLLIERTE FISCHEREI

Ein effektives Fischereimanagement ist eine wichtige Voraussetzung für eine nachhaltige Fischerei. Durch folgende Maßnahmen wird die zertifizierte isländische Rotbarschfischerei verantwortungsbewusst geführt: Mindestmaschenweiten, Sortiergitter in den Netzen, strenge Anforderungen an das Führen von Logbüchern an Bord aller Schiffe, Überwachung von Anlandungen und ein Rückwurfverbot.

## SCHUTZMAßNAHMEN FÜR EMPFINDLICHE HABITATE

Der Rotbarsch hält sich je nach Tageszeit in der mittleren Wassersäule oder am Meeresboden auf. Um ihn zu fangen, setzt die Fischerei verschiedene Geräte ein: Langleinen, Handleinen und verschiedene Typen von Grundsleppnetzen. Da Grundsleppnetze für den aktiven Einsatz am Meeresboden gemacht sind, ist es für eine MSC-Bewertung wichtig zu beurteilen, welche Einwirkungen die Geräte auf den Meeresboden haben. In den Gewässern um Island wurden viele Gebiete für Grundsleppnetze geschlossen, um Kaltwasserkorallen, Jungfische oder Laichplätze zu schützen. Die gesperrten Gebiete werden von der Küstenwache patrouilliert.



© MSC





#### EXPERTENWISSEN

- Wie viele Chilis? Wer es originalgetreu mag und feuerfest ist, nimmt eine ganze Handvoll Chilis. Allen anderen empfehlen wir etwa zwei Stück.
- Zu diesem Essen passt Basmatireis hervorragend: Basmati bedeutet auf Hindi „Duft“. Es handelt sich um einen besonders aromatischen, langkörnigen Reis. Um den fabelhaften Eigengeschmack des Reises zu erhalten, sollte man ihn in nur leicht gesalzenem Wasser kochen, im Verhältnis 1:1,5. Das heißt, pro Tasse Reis verwenden Sie etwa anderthalb Tassen Wasser. Lassen Sie den Reis mit dem Wasser aufkochen. Danach schalten Sie die Kochplatte auf die niedrigste Stufe und lassen den Reis noch rund 15 Minuten ziehen.



# SICHUAN STYLE



## Rotbarsch mit Gemüse Gong-Bao-Art

### Gemüse

- 75 g Cashewkerne
- getrocknete Chilis (nach Belieben)
- 1 Aubergine
- 3 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- Öl

### Fisch

- 150 g Rotbarschfilet pro Person
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Wermut, Sherry oder Reiswein
- 1 EL Stärke

### Gong-Bao-Soße

- 2 EL (Balsamico-)Essig
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 EL Stärke



### ZUBEREITUNG

Die aufgetauten oder frischen Rotbarschfilets in mundgerechte Stücke teilen und in Sojasoße, Wein und Stärke marinieren. Jetzt mit dem Schnippeln beginnen: Aubergine, Paprika und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Chilis entkernen und in grobe Stücke teilen. Die Zutaten für die Soße verrühren und los geht's: Zuerst Cashewkerne anrösten und beiseite stellen. Öl im Wok erhitzen und Chilis und Auberginenwürfel etwa 5 Mi-

nuten anbraten. Dann die Paprikawürfel dazu und weitere 5 Minuten dünsten. Nun Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzugeben und 5 Minuten mitdünsten. Falls es zwischendurch zu trocken wird, etwas Wasser dazugeben. Zum Schluss die angerührte Soße in den Wok geben und leicht einkochen lassen. In einer zweiten beschichteten Pfanne möglichst ohne Öl die Fischstücke goldbraun braten. Gong-Bao-Gemüse mit Cashewkernen und Fisch servieren. Viel Glück mit den Stäbchen! 慢慢吃

DER URZEITLICHE

# SEEHASE

*Cyclopterus lumpus*



WIRD BIS ZU 13 JAHRE ALT ★ GRÖÖE: Ø 40 CM, WEIBCHEN DEUTLICH GRÖÖER  
GEWICHT: Ø 3 KG ★ ROGEN: MEIST SCHWARZGEFÄRBT IN SALZLAKE

Der Fisch mit dem eigenartigen Namen Seehase ist auch als Lump(fisch) bekannt. Sein englischer Name „lump sucker“ kann mit „klumpiger Sauer“ übersetzt werden, was ziemlich gut zu diesem urzeitlich anmutenden Fisch passt: er besitzt weder Schuppen noch Schwimmblase. Um diese zu kompensieren, sind die Bauchflossen zu einer

Saugscheibe umgeformt, sodass sich der Seehase an steinigen Untergründen anheften kann. Die kräftigen Seehasen leben in den kühlen Tiefen der Atlantikgewässer und ziehen zum Laichen an die Küste. Beliebt ist der Seehase hierzulande vor allem für seinen Rogen, der als „Deutscher Kaviar“ oder „Perles du Nord“ im Handel zu finden ist.



MSC

*Norwegische See*

ISLAND

SCHWEDEN

## KURZE FANGSAISON UND SELEKTIVE NETZE

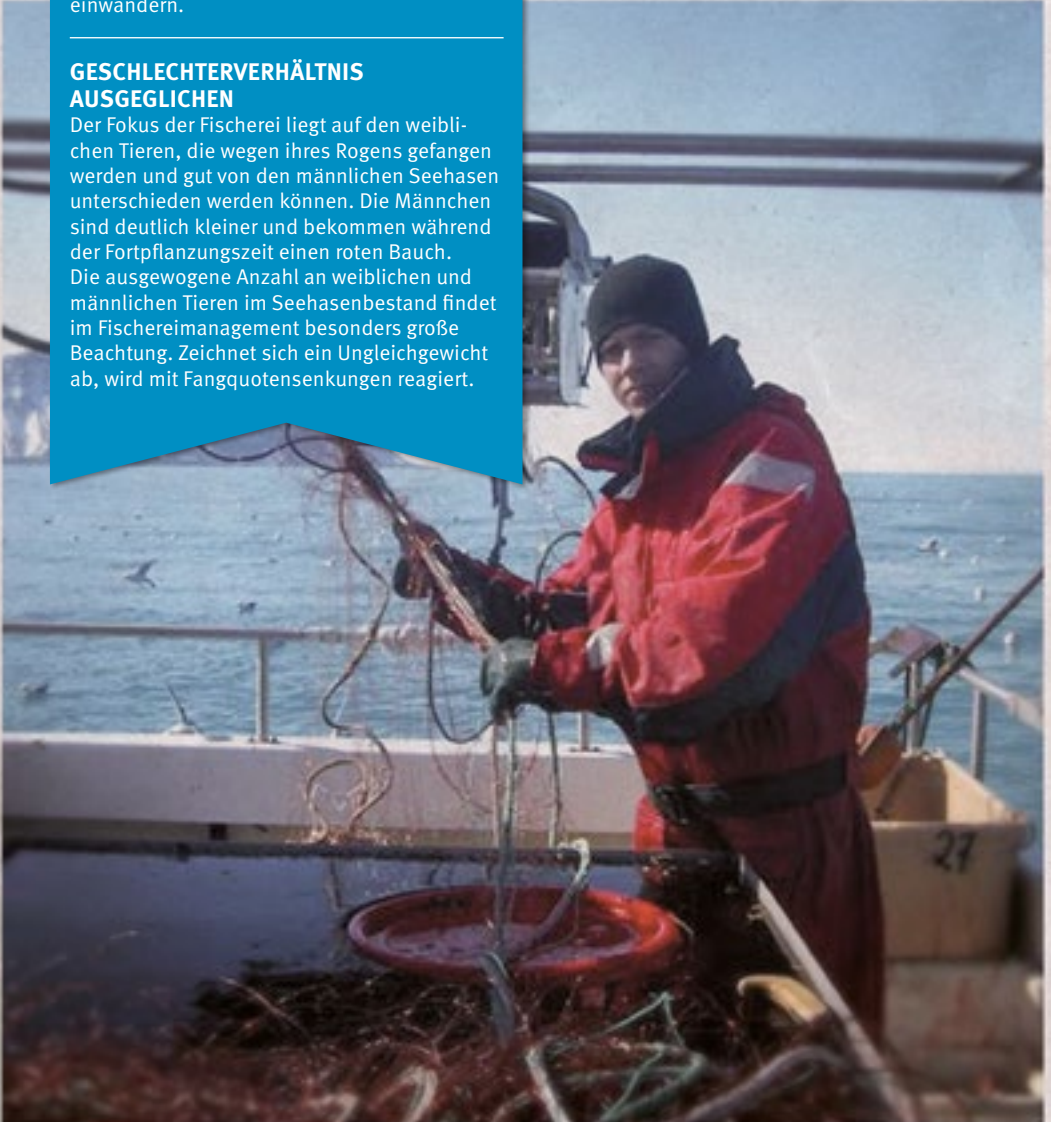
Die Fanggründe für den Seehasen liegen nahe vor Islands Küste. Dort werden die Fische mit Bodenstellnetzen gefangen, die besonders große und auf den Seehasen abgestimmte Maschen haben. Um den Beifang von Eiderenten zu minimieren, müssen die Netze mindestens 250 Meter vom Ufer entfernt platziert werden. Die Fangsaison der MSC-zertifizierten Seehasenfischerei ist sehr kurz und beschränkt sich auf die Zeit, in der die geschlechtsreifen Tiere im späten Winter aus dem offenen Meer in die flachen Küstengewässer zum Laichen einwandern.

## GESCHLECHTERVERHÄLTNIS AUSGEGLICHEN

Der Fokus der Fischerei liegt auf den weiblichen Tieren, die wegen ihres Rogens gefangen werden und gut von den männlichen Seehasen unterschieden werden können. Die Männchen sind deutlich kleiner und bekommen während der Fortpflanzungszeit einen roten Bauch. Die ausgewogene Anzahl an weiblichen und männlichen Tieren im Seehasenbestand findet im Fischereimanagement besonders große Beachtung. Zeichnet sich ein Ungleichgewicht ab, wird mit Fangquotensenkungen reagiert.



© Eiríkur Vignisson







#### EXPERTENWISSEN

- Hefe ist zimmerlich. Sie mag es gerne warm, aber nicht zu warm. Nehmen Sie die Zutaten für den Teig also ruhig schon am Morgen aus dem Kühlschrank. Wenn Sie die Milch nicht über 45°C erhitzen und Fett oder Salz nicht direkt zur Hefemilch geben, wird alles gut.
- Kaviar sollte nicht mit Metall in Berührung kommen, da es zur Oxidation und somit zu einem unerwünschten metallischen Geschmack kommen kann. Der gute alte Plastiklöffel ist gefragt!
- Unser Getränkevorschlag: Schampus, Weißwein, Wodka oder ein leckerer Traubensaft.

# RUSSISCHE PFANNKUCHEN



## *Butterblinis mit Seehasenkaviar*

### **Blinis**

125 g Buchweizenmehl  
125 g Weizenmehl  
200 ml Milch  
20 g Hefe  
2 Eier  
50 ml süße Sahne  
1 EL Butter  
1 TL Zucker  
Salz  
Butter/Öl

### **Topping**

50 g Deutscher Kaviar aus  
Seehasenrogen  
125 ml Schmand oder  
Crème fraîche



### **ZUBEREITUNG**

Die beiden Mehle in einer Schüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Die Hälfte der lauwarmen Milch in die Mulde gießen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch mit etwas Mehl verrühren und nun den Vorteig an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Wenn der Vorteig etwas aufgegangen ist, die restliche Milch, Sahne, flüssige Butter, Eigelb, Zucker und etwas Salz hinzugeben und gut verrühren. Nun das Eiweiß unter-

heben. Die Pfanne je nach Geschmack mit Butter oder Öl einfetten, heiß werden lassen und kleine Teigscheiben zunächst auf einer Seite fertig braten, dann wenden. Die fertigen Blinis aufeinander legen und bis zum Servieren warmstellen. Warme Blinis mit einem Klecks Schmand und Kaviar anrichten. Приятного аппетита!\*

Rezept von FRIEDRICHS  
[www.gottfried-friedrichs.de](http://www.gottfried-friedrichs.de)

DIE WÜRZIGE

# EUROPÄISCHE SARDELLE

*Engraulis encrasicolus*



WIRD ZWISCHEN 3 UND 5 JAHRE ALT ★ GRÖÖE: Ø 12 -15 CM

GEWICHT: Ø MAX. 100G ★ FLEISCH: WIRD DURCH FERMENTATION WÜRZIG UND MÜRBE, FETTREICH

Die Sardelle – auch Anchovis genannt – gehört neben Sardine und Sprotte zu den wichtigen Vertretern der Heringsfamilie. Sie kommt vermehrt im Nordostatlantik, einschließlich der Nordsee, sowie im Mittelmeer und im Schwarzen Meer vor. Bedeutende Fanggebiete liegen vor den Küsten von Portugal, Spanien und Italien. Sardellen werden meist in Salz oder Öl eingelegt, um den Fisch zu konservie-

ren, aber auch, weil er in der Salzlake fermentiert und somit quasi gegart wird. Während der Lagerung gewinnen die eingelegten Sardellen an Qualität und Geschmack. Im Mittelmeerraum ist die Sardelle vor allem als frische Delikatesse beliebt: Dort wird sie oft im Ganzen gebraten, gebacken oder gegrillt. Bei uns kommt sie gern als pikant-würzige Zutat auf Pizza oder gar Wiener Schnitzel.

*Golf von Biskaya*

MSC

SPANIEN

ITALIEN

*Mittelmeer*



## NACHHALTIGE FISCHEREI MIT TRADITION

Die Region Kantabrien in Nordspanien ist bekannt für ihre Sardellen und blickt auf eine lange Fischereitradition zurück. Die Sardellenfischerei im Golf von Biskaya ist die erste in Europa, die das MSC-Siegel auf ihren Produkten führen darf.

## GERINGE AUSWIRKUNGEN AUF DIE UMWELT

Für den Sardellenfang setzen die MSC-zertifizierten Fischer sogenannte Ringwaden ein, die einen Fischschwarm seitlich und von unten umschließen. Die Auswirkungen dieser Fischerei auf die Meeresumwelt sind gering. Das hat verschiedene Gründe: Die Fischerei ist sehr selektiv, es fällt nur wenig ungewollter Beifang an. Außerdem berühren die Netze den Meeresboden in der Regel nicht; empfindliche Bodenlebensräume bleiben daher intakt. Daneben sorgen Gebietsschließungen und Schonzeiten im Golf von Biskaya für Begrenzungen in der Fischerei.

## MANAGEMENT IM SINNE DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftler untersuchen regelmäßig den Zustand des Sardellenbestandes und liefern Informationen über die marinen Ökosysteme. Die Analyse dieser Daten wird im Fischereimanagement berücksichtigt und bildet die Basis für eine nachhaltige Bewirtschaftung.



© Javier Lukas





#### EXPERTENWISSEN

- Die Mühe lohnt: entscheiden Sie sich für saftige, schwarze (nicht gefärbte) Oliven mit Stein und pulen Sie diese vom Stein. Ja, es gibt Oliven bereits entkernt oder gar in Scheiben geschnitten, aber das Geschmackserlebnis ist wirklich ein anderes.
- Ein italienischer Hartkäse wie Pecorino oder Parmesan passt hervorragend zur Pasta alla Puttanesca – nicht nur wegen des Anfangsbuchstabens P.
- Dieses Rezept ist ein beliebtes Mittagessen im Berliner MSC-Büro. Mehrfach erprobt, verspeist und für gut befunden!

# PASTA ALLA PUTTANESCA



## *Pasta mit Sardellen-Oliven-Kapern-Soße*

### Soße

10 Sardellenfilets  
400 geschälte reife Tomaten  
(frisch und reif ohne Haut oder  
aus der Dose)  
80 g schwarze Oliven mit Stein  
40 g Kapern  
3-4 Knoblauchzehen  
1-2 Chilis  
8 EL Olivenöl  
2 EL gehackte Petersilie

### Pasta

400 g Pasta (am besten lange  
Nudeln)  
1 EL Salz



### ZUBEREITUNG

Den Knoblauch in Scheiben schneiden und in Öl leicht anrösten. Die zerkleinerte oder zerbröselte Chili (ohne Kerne) und die abgetropften Sardellen dazu. Die Sardellen sollen im Öl zerfallen bzw. zerschmelzen – helfen Sie ruhig mit einem Holzlöffel nach. Nun die abgetropften Kapern, die entkernten und zerkleinerten Oliven und die Tomaten dazu. 15 Minuten ordentlich kochen lassen und die Toma-

ten, wenn nötig, mit einer Gabel zerdrücken. Währenddessen Salzwasser für die Pasta aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen. Die Petersilie grob hacken und in die fertige Soße geben. Sobald die Pasta al dente ist, abgießen und zur Soße geben (oder andersrum), vermengen und sofort servieren. Buon appetito!



## KLEINES MSC-ABC

Über 100 MitarbeiterInnen weltweit arbeiten daran, das MSC-Programm bekannt zu machen und kontinuierlich zu verbessern. Unser Hauptbüro ist in London und wir haben kleine Niederlassungen in anderen Ländern rund um den Globus. Im deutschsprachigen Raum sind wir über ein Büro in Berlin vertreten.

Der MSC ist eine gemeinnützige, unabhängige Organisation, die sich vorrangig über Zuwendungen von Stiftungen und Lizenzgebühren für die Nutzung des MSC-Siegels durch kommerzielle Unternehmen finanziert.

Unser Zertifizierungsprogramm gilt ausschließlich für Fischereien. Unser Siegel können Sie daher nur auf Fisch aus Wildfang finden und nicht auf Produkten aus Zucht.






Der MSC legt die Kriterien fest, mit denen Fischereien auf Nachhaltigkeit geprüft werden. Diese Prüfung wird von unabhängigen Experten durchgeführt. Dies macht Bewertungen nach MSC-Standard objektiv und glaubwürdig.

Der MSC ist in hohem Maße transparent und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Wir arbeiten mit vielen externen Gruppen, um unser Programm kontinuierlich zu verbessern und sie dazu anzuregen, sich an Fischereibewertungen zu beteiligen. Alle Bewertungen können auf der MSC-Webseite öffentlich eingesehen werden.

Fisch und Meeresfrüchte mit MSC-Siegel können bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgt werden, denn alle Unternehmen der Lieferkette müssen ebenfalls zertifiziert sein. So können Sie sicher sein, dass in einem MSC-gekennzeichneten Produkt tatsächlich Fisch aus einer nachhaltig arbeitenden Fischerei steckt.

Unsere Bemühungen haben unser Siegel zu einem Zeichen für nachhaltigen Fischfang gemacht, das weltweit anerkannt ist.

## KLEINE FISCHEREIKUNDE

-  **Fischbestand** ist die Einheit, innerhalb derer sich die Fische fortpflanzen. Ob Kabeljau, Seelachs oder Hering – jede Fischart kommt in verschiedenen Beständen vor, die sich unterschiedlich entwickeln können.
-  **Überfischung** liegt dann vor, wenn einem Fischbestand lange mehr entnommen wird, als nachwachsen kann. Am Ende kann ein Bestand zusammenbrechen, woraufhin sich eine gezielte Fischerei nicht mehr lohnen würde. Durch Überfischung können einzelne Bestände gefährdet werden, selten jedoch die ganze Art. Laut Welternährungsorganisation sind 29 Prozent der Bestände überfischt (FAO 2014).
-  **Fangquote** ist die Menge an Fisch, welche eine Fischerei einem Bestand innerhalb eines Jahres entnehmen darf (Gesamtfangquote). Die Gesamtfangquote wird dann auf die einzelnen Nationen und schließlich auf die Fischereibetriebe aufgeteilt, die einen Bestand befischen. Fangquoten sind eines der wichtigsten Instrumente im Fischereimanagement. Sie werden von der Politik festgelegt.
-  **Beifang** sind Fischarten, die nicht die Zielfischart einer Fischerei sind und für welche die Fischerei meist nur eine kleine Quote besitzt.
-  **Rückwurf** ist jener Fang, der ungewollt ins Netz geht und anschließend wieder über Bord gekippt wird. Dies können Fische und Meerestiere sein, für welche die Fischer keine Quote besitzen oder für die sie die erlaubte Fangmenge bereits erreicht haben. Es können auch zu kleine Fische oder weniger wertvolle Fischarten sein. Die meisten Lebewesen überleben das Rückwerfen nicht.



# MSC REGIONALBÜRO

Deutschland, Österreich, Schweiz

Schwedter Straße 9a  
10119 Berlin  
Deutschland

☎ **TELEFON:** +49 (0)30 609 8552-0

@ **E-MAIL:** berlin@msc.org

🏠 [www.msc.org/de](http://www.msc.org/de)

📘 MSC – Nachhaltige Fischerei

🐦 @MSCSiegel

📺 MSC – Nachhaltige Fischerei

