

Das Zandern ist des Gourmets Lust

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725355>

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.

Die Wirkung von Zander

Allergien

Experten schätzen, dass die Hälfte der Fisch-Allergiker, die eine Fischart nicht vertragen, auch auf eine andere Fischart reagieren können. Prinzipiell gelten Süßwasserfische wie zum Beispiel Zander als mehr oder weniger gut verträglich, während Salzwasserfische häufiger allergische Reaktionen provozieren.

Cholesterin

Mit 36 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm ist Zander relativ unverdächtig, wobei der Cholesteringehalt vom Fettgehalt abhängig ist. Magere Fische enthalten demnach weniger Cholesterin als fette Fische.

Diabetes

Wegen des geringen Fettgehalts von lediglich 0,3 Gramm pro 100 Gramm können Diabetiker Zander ohne Berechnung von Brotteinheiten verzehren.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Fleisch aller Süßwasser- und Salzwasserfische weist ein günstiges Verhältnis von gesunden ungesättigten und ungesunden gesättigten Fettsäuren auf. Der regelmässige Verzehr von Fisch – also ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche – gilt als gesund für Herz und Gefässe.

Übergewicht

Zander gehört zu den mageren Fischarten mit einem Fettgehalt von unter zwei Prozent. Ausserdem sind Fische ganz allgemein gute Lieferanten von hochwertigem Eiweiss. Bei Menschen mit Übergewicht eignet sich der Zander somit bestens für die leichte Küche.

Verdauung

Fischfilets weisen im Vergleich zum Fleisch von Warmblütern einen geringen Bindegewebsanteil auf, was sie leicht verdaulich macht.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

Das Zandern ist des

Zander ist einer der begehrtesten Raubfische im Süßwasser. Wenn man ihn auf der Haut brät, dann wird er kross und bleibt zugleich saftig.

Ja, es gibt köstliche Fische in unserer Nähe, die nicht überfischt sind. Der Zander ist so einer. Stammt aus der Familie der Barsche und wird auch Hechtbarsch genannt. Er ist einer der edelsten Fische aus heimischen Gewässern und ein echter Leckerbissen.

Das wunderschön weisse Zanderfleisch hat wenig Gräten, ist mager, zart, trotzdem sehr fest und dezent. Kein Wunder, erlebt der Zander einen veritablen Boom.

Er ist ein pfeilschneller Schwimmer, agil, schlank wie ein Hecht, er mag kühle Seen und Flüsse, kann bis zu zwanzig Jahre alt werden. Der Zander gilt als scheuer, vorsichtiger Fisch, der schwer zu überlisten ist. Besonders grosse Exemplare von über 90 Zentimeter Länge und über 7 Kilogramm Gewicht werden extrem selten gefangen. Der grösste, offiziell gemessene und gewogene und mit der Angel gefangene Zander war 106 Zentimeter lang und 15 Kilogramm schwer und stammte aus der Donau.

Weil er ein relativ kleines Maul hat, muss der Zander sich mit den kleinen Fischen zufrieden geben. Dafür aber hört er ganz ordentlich und sieht vor allem sehr gut. Darum kann er auch im Trüben fischen, ja sogar, wenns dunkel ist. Ein patenter Kerl.



Gourmets Lust

Fische haben eine dicke Haut. So heikel ihr Fleisch auch sein kann, ihre Haut ist es nicht. Das macht die Sache einfacher. Also werden die filetierten Zanderstücke am besten auf dieser Haut gebraten. Das geschieht mit Vorteil in einer beschichteten Pfanne in einer heissen Mischung aus Olivenöl und Butter.

Und weil der Zander ein patenter Kerl und wahrer Freund ist, darf man sich auf ihn verlassen. Er schmeckt auf asiatische Art mit Zitronengras und Koriander, mediterran inspiriert mit Couscous oder Linsen, klassisch-französisch mit Senfsauce oder auf Elsässisch mit Rahmsauerkraut.

Aber: Auch der Zander schmeckt je frischer, desto besser. Ein Fisch, sagt das Sprichwort, habe zwölf gute Eigenschaften. Mit jeder Stunde, die er ausserhalb des Wassers ist, verliere er eine.

Das blaue Wunder:
Der Zander ist ein Fisch mit vielen guten Eigenschaften.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

Zander mit Dill-Zitronen-Sauce

Hauptspeise für 2 Personen

Fisch

- ½ dl Wasser
- 1 EL Weisswein
- ½ Bio-Zitrone, wenig abgeschälte Schale
- 1 Prise Salz
- 250 g Zanderfilets, schräg in ca. 4 cm breiten Streifen

Sauce

- ¼ TL milder Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl mit Zitronen
- je 1 TL Dill und Petersilie, fein gehackt
- Salz, nach Bedarf
- Wenig Pfeffer aus der Mühle
- Dill zum Garnieren

Fisch: Wasser und Wein mit Zitronenschale in einer weiten Pfanne aufkochen, salzen. Zander zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 4 Min. ziehen lassen, warm stellen. 1 EL Sud für die Sauce beiseitestellen.

Sauce: Senf und alle Zutaten bis und mit Kräutern mit dem beiseitegestellten Sud verrühren, würzen. Sauce über den Zander träufeln, garnieren.

Dazu passen: Tagliatelle, als Beilage gedämpfter Lauch, Rüeblli und Kürbis

Tipp: Statt Olivenöl mit Zitronen Olivenöl mit Mandarinen verwenden.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Energiewert/Person: ca. 932 kJ/223 kcal