

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-KARPFEN: WOHLSCHMECKEND & FETTARM.

Der Trend zu gesunder Ernährung und Wellness macht Fisch zu einem immer beliebteren Lebensmittel. Ernährungsgesellschaften empfehlen, Fisch mindestens ein- bis zweimal in der Woche auf den Speisezettel zu setzen. Doch 70 Prozent der weltweiten Fischbestände sind überfischt. Als gesunde Alternative bietet sich heimischer Biofisch an.

BIO-KARPFEN – EIN WERTVOLLER GENUSS

Fisch hat viele Vorzüge. Zum einen ist Fischfleisch leicht verdaulich und sehr gut bekömmlich. Der Eiweißgehalt liegt je nach Fischart zwischen 16 und über 20 Prozent. Fischeiweiß zählt zu den hochwertigsten Proteinen, der menschliche Körper kann 100 Gramm Fischeiweiß in 94 Gramm körpereigenes Eiweiß umbauen. Fisch enthält auch reichlich Vitamine – z.B. Vit. A und D, aber auch B-Vitamine – und wichtige Mineralstoffe. Cholesterin kommt so gut wie nicht vor. Fisch ist weiters ein guter Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Diese speziellen Fettsäuren sind für den Menschen lebensnotwendig. Wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen, weil der Körper sie selbst bilden kann. Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle u.a. in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Übrigens: der Mythos vom „fetten Karpfen“ gilt für Biokarpfen längst nicht! Der Fettgehalt liegt mit 3 bis 7 Prozent im unteren Bereich.

GESCHMACK: EINE FRAGE DER HALTUNG

Geringe Besatzdichten, viel Bewegungsfreiheit und ausschließlich biologische Zufütterung sind entscheidend für den guten Geschmack und das feste Fleisch von Biokarpfen. Damit die Fische nicht fett werden und „lettl’n“, müssen sie mindestens 50 Prozent des Futterbedarfs im Teich selbst suchen. Auf 20 m² „Auslauf“ weiden sie Insektenlarven, Schnecken, Würmer, Zooplankton etc. ab. Zugefüttert wird Bio-Getreide. Chemische Wachstumsförderer, Hormone und Antibiotika sind verboten.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Bei Fisch ist Frische besonders wichtig. Wie aber erkennt man beim Einkauf frischen Fisch? An klaren Augen, glänzenden, hellroten Kiemen, glänzender Haut, elastischem Fleisch und fest sitzenden Schuppen. Und ganz wichtig: Der Fisch darf nicht nach Fisch riechen.

Für die Zubereitung von frischem Fisch sollten Sie die „3-S-Regel“ beachten:

1. Säubern: den Fisch kurz unter kaltem Wasser waschen und abtrocknen.
2. Säuern: mit Zitronensaft oder Essig beträufeln.
3. Salzen: den Fisch kurz vor der Zubereitung salzen, weil Salz dem Bindegewebe Wasser entzieht und dadurch der Geschmack intensiver wird.

Fisch eignet sich zum (sanften) Kochen, Pochieren (Garziehen in heißer Flüssigkeit), Dünsten, Braten und Grillen. Reste, die beim Filetieren übrig bleiben, können als Grundlage für Fischsuppe verwendet werden. Karpfenfilet wird auch geräuchert angeboten. Durch „Schröpfen“ wird Karpfenfilet praktisch grätenfrei. Beim Schröpfen wird das Fischfleisch mit einem scharfen Messer in ganz geringen Abständen eingeschnitten. Die zahlreichen kleinen Gräten werden dabei durchtrennt, die verbleibenden Stückchen lösen sich beim Kochen oder Braten auf.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 kg Karpfen
2-3 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
2 Sardellenfilets
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Safran
2 Knoblauchzehen
300 g geschälte Tomaten
2 eingelegte Pfefferoni
200 ml trockener Weißwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Petersilie

400 g mehligke Erdäpfel
2 Stangen Lauch
2 EL Öl
Thymian
Rosmarin
1 Knoblauchzehe
500 ml Hühnersuppe
100 ml Weißwein
100 ml Obers
4 Karpfenfilets
1 Zitrone
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl

4 Eidotter
4 EL Zucker
500 ml Schlagobers
1 TL Vanillezucker
geriebene Schale einer Orange
Prise Salz
Prise Kardamompulver
Rohrzucker zum Bestreuen

200 g geräuchertes Karpfenfilet
200 g Mascarpone
Zitronensaft
Kapern
Salz, Pfeffer

KARPFEN

Fischsuppe (4 Portionen)

Den Fisch schuppen und ausnehmen. Das Fischfleisch auf beiden Seiten von der Wirbelsäule abtrennen. Die Filets nun in 2 cm breite Streifen schneiden. Sie können das Schuppen, Ausnehmen, Filetieren und Schröpfen bereits im Geschäft erledigen lassen. Zwiebeln hacken und in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Sardellen, geschnittene Pfefferoni, Lorbeer, Safran, Mittelgräte des Fisches und Fischkopf dazugeben. Mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 20 Minuten lang zu einer Fischbrühe köcheln. Abseihen. Gehackten Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Wein dazugeben aufkochen und dann mit der Fischbrühe aufgießen. Die Filetstücke einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Karpfenfilet auf Lauch-Erdäpfelcreme (4 Portionen)

Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Weiße vom Lauch ringelig schneiden. Erdäpfelwürfel und Lauchringe in Öl anschwitzen. Gehackten Knoblauch und Kräuter dazugeben. Mit Weißwein und Hühnersuppe ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Danach Obers und das fein geschnittene Grüne vom Lauch dazugeben und rasch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets mit Zitronensaft säuern, salzen, pfeffern und auf der Hautseite 4-5 Minuten braten. Auf der Lauch-Erdäpfelcreme anrichten.

Crème brûlée

Backofen auf 120 °C vorheizen. Eidotter mit Zucker cremig schlagen. Den Schlagobers mit Vanillezucker, geriebener Orangenschale, Salz und Kardamom kurz aufkochen. Die Dottermischung einrühren und vorsichtig erwärmen, bis das Obers eindickt. Die Mischung vom Herd nehmen und in feuerfeste Förmchen gießen. Eine Auflaufform mit Wasser füllen, die Förmchen reinsetzen und mit Klarsichtfolie abdecken. Im Rohr ca. 60 Minuten im Wasserbad stocken lassen. Danach mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen. Vor dem Servieren mit Rohrzucker bestreuen und im Backofen auf Grillstufe karamellisieren.

Zum Abendessen: Karpfenaufstrich (4 Portionen)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Passt gut zu Schwarzbrot.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at