

Die Hauptfischsorten zu unserem Kochkurs

Lachsforelle oder auch **Anke** ist ein verbreiteter Verkaufsname für zwei verschiedene Arten von Forellenfischen, die durch das mit der Nahrung aufgenommene Carotinoid Astaxanthin ein an Lachs erinnerndes, leicht rötliches Fleisch besitzen.

Ursprünglich wurden als Lachsforellen nur Meerforellen bezeichnet, deren Fleisch sich aufgrund ihrer aus Fischen, kleinen Krebsen und Garnelen bestehenden (und dadurch astaxanthinhaltigen) Nahrung rötlich färbt. Meerforellen wandern zwischen Meer und Flüssen.

Heute im Handel erhältliche Lachsforellen sind in der Regel gezüchtete, besonders große Regenbogenforellen, deren Futter wie bei der Lachszucht mit Farbstoffen, zum Beispiel dem aus Algen gewonnenen Astaxanthin, versetzt wird.

Regenbogen-Lachsforellen sind wegen ihrer Größe und Fütterung deutlich fettreicher (6 bis 10 % Fett) als wildlebende Regenbogenforellen (2 bis 4 % Fett), aber magerer als Zuchtlachse (15 bis 20 % Fett) oder wildlebende Lachse (10 bis 14 % Fett).

Fänge bis ca. 8 kg sind keine Ausnahmen.

Der **Zander** auch **Sander**, **Schill**, **Hechtbarsch**, **Zahnmaul** oder **Fogasch** genannt, gehört zur Familie der Barsche. Er ist der größte im **Süßwasser** lebende Barschartige Europas. Er lebt in Europa vom Stromgebiet des **Rhein** bis zum Ural und in Westasien in der nordwestlichen Türkei und rund um das Kaspische Meer. Zander kommen auch im Brackwasser der gesamten Ostsee vor. Sie fehlen im nördlichen Teil der skandinavischen Halbinsel, im äußersten Norden Russlands und in der südlichen Balkanhalbinsel. Nach Besatzmaßnahmen hat er sich auch in westeuropäischen Gewässern ausgebreitet. In Italien kommt er heute zumindest im Po vor.

Die **Seezunge** gehört zur Familie der Plattfische und ist einer der begehrtesten und teuersten Speisefische. Sie kommt in der Nordsee, im Skagerrak und Kattegat, an der Küste Norwegens südlich von Trondheim, rund um die Britischen Inseln, im Ärmelkanal, in der Biskaya rund um die Iberische Halbinsel, im Mittelmeer, im Marmarameer und im westlichen Schwarzen Meer vor. Im östlichen Atlantik reicht ihr Verbreitungsgebiet südlich bis zum Senegal. Sie lebt küstennah, auf sandigen und weichen Böden normalerweise in Tiefen von 10 bis 60, seltener bis 150 Meter tief.

Der **Steinbutt** ist ein Plattfisch, dessen Augen auf seiner linken Körperflanke liegen. Seine Unterseite (rechte Körperflanke) ist weiß, die Oberseite (linke Körperflanke) passt sich an die Umgebung an. Die Oberseite ist schuppenlos, aber mit großen Knochenhöckern versehen, die wie kleine Steine aussehen, von denen der Fisch seinen Namen erhalten hat. Er lebt an den europäischen Küsten des Atlantischen Ozeans, des Mittelmeeres, der Nord- und Ostsee auf Sand und Geröll in Tiefen von 20 bis 70 Metern. Hier erbeutet er vornehmlich am Boden lebende kleine Fische, aber auch Krebse und Weichtiere. Der fast kreisrunde, schuppenlose,

geschätzte Speisefisch erreicht eine durchschnittliche Länge von 50 bis 70 Zentimetern, wird seltener auch bis zu einem Meter lang, wobei er dann ein Gewicht von mehr als 20 Kilogramm erreicht. Im Handel wird er auch als Turbutt bezeichnet (vergleiche die englische Bezeichnung *Turbot*).

Nah verwandt mit dem Steinbutt ist der ebenfalls an europäischen Küsten vorkommende Glattbutt.

Die **Goldbrasse** oder der **Goldbrassen**, auch unter den Namen **Dorade**, **Dorade Royale** oder **Dorada** (selten auch **Orade**) bekannt, ist ein seit der Antike bekannter Speisefisch, der im Mittelmeer beheimatet ist. Er ist die einzige Art der Gattung *Sparus* aus der Familie der Meerbrassen (Sparidae). Der Name rührt von dem sichelförmigen Goldband auf der Stirn des Fisches zwischen den Augen und je einem goldenen Fleck auf den Wangen her. Die Rückenflosse ist mit verschiedenen Strahlen besetzt. Die Dorade hat einen sehr hohen Rücken und wird höchstens 70 Zentimeter lang. Sie wiegt meist bis zu 2,5 Kilogramm. Es wurden allerdings auch schon schwerere Exemplare mit bis zu 17,2 Kilogramm Körpermasse gefangen.

Die **Knurrhähne** sind eine Familie bodenbewohnender Meeresfische. Sie kommen in allen Schelfmeeren vor und leben bevorzugt auf sandigem oder weichem Grund, in dem sie mit ihren verlängerten Flossenstrahlen nach Nahrung stochern. Die Tiere leben in Wassertiefen bis 400 Metern. Namensgebend für die Familie ist die Fähigkeit, knurrende oder grunzende Geräusche von sich zu geben. Diese Geräusche erzeugen die Fische mittels eines Muskels, der die zweikammerige Schwimmblase zum Vibrieren bringt. Die Nahrung der Knurrhähne besteht aus kleinen Fischen, Krebstieren und Weichtieren.

Die **Wolfsbarsche** oder **Streifenbarsche** sind eine Familie mit zwei Gattungen und sechs Arten mit unterschiedlichem Verbreitungsgebiet. Die Tiere werden 45 cm bis zwei Meter groß. Die Fische sind silbrig mit sieben bis acht Längsstreifen auf den Flanken. Ihr Körper ist mäßig langgestreckt und seitlich etwas abgeflacht. Kopf und Körper sind mit kleinen Kammschuppen bedeckt. Auf dem Kiemendeckel haben sie zwei kurze Stacheln. Der Vorkiemendeckel ist rund und leicht gesägt. Das Maul ist groß, das Maxillare ausgedehnt, ein Supramaxillare fehlt. Im Maul befinden sich Reihen kleiner, konischer Zähne. Spezielle Fangzähne fehlen. Auch die Zungenbasis ist mit zwei Reihen kleiner Zähne versehen, ferner finden sich Zähne auf dem Pflugscharbein (Vomer) und dem Gaumenbein (Palatinum). Die Anzahl der Branchiostegalstrahlen liegt bei sieben. Von insgesamt 25 Wirbeln sind 12 Rumpfwirbel und 13 hinter dem Anus liegende Schwanzwirbel.

Das Seitenlinienorgan ist durchgehend und reicht bis zur Basis der Schwanzflosse. Es wird von 50 bis 72 mit Poren versehenen Schuppen begleitet. Die Schwimmblase reicht bis in einen Hohlraum des ersten Flossenstrahlenträgers der Afterflosse.

Die Rückenflosse ist deutlich durch eine Einbuchtung geteilt. Der letzte Flossenstachel befindet sich in der zweiten Rückenflosse. Die Afterflosse liegt unterhalb oder hinter dem weichstrahligen Teil der Rückenflosse. Die Brustflossen sind klein und unsymmetrisch, die oberen Flossenstrahlen sind länger. Die Schwanzflosse ist gegabelt und an ihrer Basis stark

beschuppt. Sie wird von acht bis neun Flossenstrahlen gestützt, davon sind sieben bis acht verzweigt.

Die Überfamilie der **Flusskrebse** ist ein Taxon der Höheren Krebse. Zu dieser Familie gehört unter anderem der Edelkrebs, der auch als europäischer Flusskrebs bekannt ist.

Alle Arten, die zu dieser Überfamilie gezählt werden, zeichnen sich durch eine ähnliche Gliederung des Körpers in Kopf-Brust-Bereich (Vorderkörper) und gegliedertem Hinterleib aus. Beides wird von einem dicken Panzer bedeckt. Am Vorderkörper sitzen fünf Beinpaare, wobei das vorderste Beinpaar zu großen Scheren umgebildet worden ist. Die restlichen dienen als Laufbeine, an denen außerdem Kiemen hängen, mit denen der Flusskrebs atmet.

Die **Hummer** sind eine meeresbewohnende Gattung der Zehnfußkrebse aus der Familie der Hummerartigen. Sie umfasst heute die zwei Arten Amerikanischer Hummer und Europäischer Hummer. Der Amerikanische Hummer ist heimisch in den Gewässern vor der nordamerikanischen Ostküste von der kanadischen Provinz Labrador im Norden bis zum US-Bundesstaat North Carolina im Süden. Als Neozoon ist diese Art seit 1999 an der Nordseeküste Schwedens, Dänemarks und Norwegens bekannt, wo vermutet wird, dass diese Tiere von Menschen eingebürgert wurden.

Der Europäische Hummer hat sein Verbreitungsgebiet im Schelf der europäischen Atlantikküste, in der Nordsee, im Mittelmeer und im westlichen Schwarzen Meer. Es reicht von den Lofoten im Norden bis Marokko im Süden, den Azoren im Westen und Israel im Osten, in der Ostsee ist er nicht heimisch.

Als **Jakobsmuscheln** oder **Pilgermuscheln** werden zwei nahe verwandte Arten von Muscheln bezeichnet, die beide zur Gattung *Pecten* gehören. Diese Gattung ist die typische Gattung der Kammmuscheln, die Mittelmeer-Pilgermuschel, lebt im Mittelmeer. Die Verbreitungsgebiete der Schwesterart große Pilgermuschel reichen von nördlich der Britischen Inseln entlang der gesamten atlantischen Küste bis nach Südportugal. Die beiden *Pecten*-Arten gehören zu den größten und schmackhaftesten essbaren Muscheln.

Austern (Ostreidae) gehören zur Klasse der Muscheln. Der wissenschaftliche Name leitet sich von griechischen Wort *ostrakon* für Schale (einer Frucht, eines Weichtieres, eines Eies), Scherbe ab. Man findet sie rund um die Welt an den Felsen flacher Tidengewässer, es gibt aber auch die Austernzucht. Austern sind ferner ein Lebensmittel.

Austern existieren seit 250 Millionen Jahren, es gibt eine sehr große Zahl an Familien und Arten. Austern haben eine wichtige ökologische Funktion in Küstengewässern. Sie dienen darüber hinaus vielen Meeresbewohnern als Beutetiere, wogegen sie sich durch eine außerordentlich massive Schale zu schützen versuchen.

Für den Menschen ist die Auster als überaus nahrhafte Speise von Interesse, wobei allerdings nur einige wenige Austernarten als gut genießbar gelten. Diese werden oft als „kulinarische Austern“ bezeichnet und im Folgenden vorrangig behandelt. Andere Austernarten – Perlaustern genannt – besitzen die Fähigkeit, schön aussehende Perlen zu produzieren. Perlaustern sind vor allem im fernen Osten anzutreffen. Auch die Schalen der Austern sind verwertbar, sie werden in gemahlener Form bei der Herstellung einiger Medikamente verwendet.

Austern werden ganz überwiegend in Aquakulturen gezüchtet. Größter Austernproduzent ist die VR China mit einem Weltmarktanteil von 78 Prozent (2003), gefolgt von Japan (5,6 %) und Nordkorea (5,5 %). In Asien werden die Austern fast ausschließlich als „Fleischaustern“ verwendet, also gegart oder verarbeitet. In Europa kommen mit Abstand die meisten Austern aus Frankreich, gefolgt von Irland und den Niederlanden. Austern werden in Europa vorzugsweise als „Gourmet-Austern“ roh konsumiert. Die weltweit wichtigste Austernart ist die Pazifische Felsenauster.

Der Handelsname der Austern sagt nichts über ihre Qualität aus - sondern ausschließlich über ihre Herkunft, Qualitätsmerkmale können daraus nur subjektiv hergeleitet werden.

Huîtres de parc werden außerhalb Frankreichs üblicherweise nicht angeboten. Das sind Austern, die nicht in einem Klärbecken (franz.: *claire*) veredelt worden sind, sondern direkt aus dem Austernpark in den Versand kommen. Sie schmecken nach Meinung mancher Gourmets nicht „rein“ genug.

Fines de claire ist die Standardqualität. Diese Austern haben mehrere Wochen lang in sauberen Klärbecken gelegen und haben einen reinen Geschmack. Sie schmecken immer salzig, immer auch etwas nach Zitrone und manchmal auch nach Seetang.

Spéciales de claire haben noch länger in noch größeren Klärbecken gelegen. Sie gelten unter Kennern als besonders delikate; der sehr „reine“ Geschmack kann allerdings auch als langweilig empfunden werden.

Huîtres sauvages sind besonders große Austern. Sie eignen sich meist nicht zum Schlürfen und sind zum Kochen vorgesehen.

Marennes-Oléron sind Austern aus dieser französischen Region am Atlantik, sie gelten als überdurchschnittlich gut. Sie riechen und schmecken nach Meer und sind oft an der ausgeprägt grünen Farbe des Fleisches zu erkennen.

Gillardeau-Austern gelten als besonders wertvoll und teuer. Während Meeresfrüchte normalerweise ohne Angabe des Erzeugers vermarktet werden, hat sich Gerard Gillardeau als Austernzüchter einen Namen gemacht. Seine Austern entsprechen qualitativ den „spéciales de claire“ und werden entweder als besonders „rein“ oder als besonders langweilig empfunden.

Belon-Austern gelten für viele Liebhaber als der Gipfel der Genüsse. Während es sich bei allen oben beschriebenen Austern um die Pazifische Felsenauster (franz.: *huître creuse*) handelt, ist die „Belon“ eine Europäische Auster (franz.: *huître plate*). Diese, im Gegensatz zur anderen genannten Art, nicht an Felsen, sondern im Schlick lebende „platte“ Rarität – benannt nach dem gleichnamigen Fluss Belon in der Bretagne – schmeckt sehr subtil und leicht nussig. Sie ist teurer als die meisten anderen Austernarten.

Pied de cheval sind besonders große Europäische Austern. Sie können trotzdem meist geschlürft werden und gelten als rare und teure Spezialität.

Andere, eher seltene Bezeichnungen sind für die Pazifische Felsenauster „Cancale“ und „Rivière d’Etel“ (Frankreich), „Oostende“ (Belgien), „Sylter Royal“ (Deutschland) und „Loch Fyne“ (Schottland). Die seltene Europäische Auster firmiert auch unter den Bezeichnungen „Imperiales“ und „Zeeland“ (Niederlande), „Colchester“ (England) und „Galway“ (Irland). Bei den Amerikanischen Austern genießt die „Bluepoint“ (Connecticut) einen guten Ruf.