

Kabeljau (Info)

Kategorien: Information, Fisch, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Fische sind nicht nur geschmacklich ein Hit, wegen ihres leicht verdaulichen Eiweisses und den enthaltenen Omega 3-Fettsäuren, ist ihr Genuss auch positiv für unsere Gesundheit. Ernährungsexperten raten zweimal wöchentlich Fisch zu essen. Wie wäre es daher mal wieder mit Kabeljau. Er zählt zu den beliebtesten und preiswertesten Speisefischen und lässt sich vielfältig zubereiten. Wir präsentieren ihn in 3 Varianten und geben Tipps zum Einkauf und zur Verarbeitung.

Infos:

- Kabeljau ist über viele Meere verbreitet, die größten Bestände konzentrieren sich auf den Nordatlantik, die Nord- und Ostsee. Er gehört zu den dorschartigen Fischen. Sein Name wird von seinem Alter bestimmt, als Jungfisch spricht man vom Dorsch, erst mit der Geschlechtsreife spricht man vom Kabeljau. Kabeljau zeichnet sich durch einen langgestreckten Körper mit einem meist grünen, braunen oder roten Fleckenmuster und einer hellen Seitenlinie aus.

- Sein Fleisch ist weiss, fest und leicht verdaulich. Das beste Fleisch liefert das Schwanzstück. Kabeljau gibt es im Handel sowohl frisch als auch tiefgekühlt. In Norwegen und Island werden auch noch große Mengen zu Stock- und Klippfisch für den Export in Mittelmeerländer verarbeitet.

- Kabeljau eignet sich zum Dünsten, Braten und Schmoren.

- Erkennungsmerkmale für frischen Fisch: Frischer Fisch "riecht" nicht, er hat elastisches Fleisch, ein Fingerdruck darf keine Delle hinterlassen. Die Kiemen sind feucht glänzend hellrot bis rot gefärbt, nicht braunrot oder graurot.. Die Augen sollten klar und glänzend sein und leicht gewölbt vorstehen.

- Zur Lagerung: Frischer Fisch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel und sollte daher im Kühlschrank nicht länger als 1 Tag aufbewahrt werden. Von Vorteil ist es, ihn aus der Verpackung zu nehmen und zwischen zwei Porzellanteller zu legen.

Rezepte: Kabeljau mit Senfsauce Kabeljau in der Kräuterpanade Kabeljaugratin