

Thunfisch - Frisch und aus der Dose - Info

Kategorien: Fisch, Thunfisch, Info

Zutaten für: 1 Info

Anleitung:

Zarte Leckerbissen für die leichte Küche

Wie bitte, werden Sie jetzt fragen, Fisch aus der Dose? Und das bei den beiden, die sonst nicht müde werden, über Dosenfutter die Nase zu rümpfen und sich angeblich weigern, eine Dose über die Küchenschwelle zu lassen. Heute geht's um Thunfisch, und den gibt es in zwei völlig verschiedenen Zuständen - und in jedem von beiden kann Thunfisch unglaublich köstlich sein.

Frischen Thunfisch, den man früher nur im japanischen Feinschmeckerrestaurant bekam, bietet immer öfter auch der ganz normale Fischhändler an. Es handelt sich um ein sehr wohlschmeckendes Fleisch, absolut grätenfrei, also auch für all diejenigen geeignet, die immer Angst davor haben. Fragen Sie Ihren Fischhändler nach der so genannten Sushiqualität, dann ist der Fisch so frisch, dass Sie ihn in seinem allerfeinsten Stadium, nämlich roh, essen können. Dann duftet er angenehm nach Meer und riecht selbstverständlich absolut nicht fischig. Und er ist so schnell zubereitet, dass Sie sogar zum Essen länger brauchen werden.

Thunfisch frisch aus dem Meer

Man kann es ihm ansehen, ob er frisch ist - aber eigentlich sollten Sie sich auf Ihren Fischhändler verlassen können: Er weiß genau, ob die Filetstücke, die er anbietet, ausreichend frisch sind. Vom roten Thunfisch sind sie appetitlich dunkelrot und glänzen. Den hellen Gelbflossen-Thunfisch wird er selten haben, er ist rar, sein cremig helles Fleisch ist vor allem in Japan sehr begehrt. Und die durchwachsenen Bauchteile, die der Japaner Toro oder Chutoro nennt, findet man nur im ausgesprochenen Sushirestaurant. Natürlich sollte man den frischen Thunfisch auch frisch verspeisen, ihn höchstens bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Thunfisch aus der Dose

Das kann der Mittelpunkt einer kalten Mahlzeit sein, einfach aus der Dose gestürzt, mit Oliven, Kapern, Knoblauch und Zwiebeln zu Brot oder zu Bratkartoffeln serviert. Thunfisch ist unverzichtbarer Bestandteil der berühmten Salade Niçoise oder kommt in kleinen Stücken an Nudeln oder auf die Pizza.

Thunfisch kann man immer im Vorrat haben. Er kann nämlich der Retter aus kulinarischer Not sein. Star der Konservenfische ist der bis zu 3 Meter lange, Gewöhnliche oder Nördliche Rote Thunfisch. Er kommt in allen Weltmeeren nördlich des Äquators vor, sein Fleisch ist von hervorragender Qualität und sollte in Öl konserviert werden, um sein volles Aroma und eine angenehme Geschmeidigkeit zu entwickeln. Das dunkelrote Fleisch wird dabei hellbraun. Die besten Produkte kommen aus Frankreich, Spanien, Portugal und Italien. Achten Sie jedoch immer genau darauf, wie der Inhalt der Dose beschrieben ist.

Stücke bedeutet Schnipsel. Filet ist immer ein Stück, ergänzt mit je nach Dosen- oder Glasform - einem beziehungsweise maximal zwei weiteren Brocken, um die Form auszufüllen. Rückenfilet wird aus der

Thunfisch - Frisch und aus der Dose - Info

(Fortsetzung)

besonders fettarmen, kompakten Rückenpartie geschnitten (die Japaner essen diesen tiefroten Teil roh als Maguro). Ventresca oder

Tarantello wird vom fetten Bauchstück beziehungsweise unter der Seitenflosse geschnitten, fett und saftig - das beste Stück vom Thunfisch und drei- bis fünfmal so teuer wie eine normale Konserve (die Japaner lieben diese rosafarbenen Partien roh: Toro, als Sushi oder Sashimi).

Spitzenqualität ist stets in Olivenöl eingelegt - es bietet beste Haltbarkeit und die ideale geschmackliche Ergänzung. Das Öl aus der Dose muss man aber nicht verwenden - es kann ein klein wenig tranig schmecken und ist durch das Erhitzen beim Sterilisieren nicht mehr so wertvoll wie frisch und roh zugefügtes Olivenöl extra mit seinem charakteristischen Geschmack. Für alle, die den Geschmack von Olivenöl nicht mögen, gibt es auch Konserven in Öl oder in Pflanzenöl. Da diese Öle jedoch weniger kosten als Olivenöl, liegen sie im billigeren Segment der Angebotspalette (was gleichzeitig leider auch geringere Qualität bedeutet).

Übrigens: Alle Konserven in Öl sollte man erst gegen Ende des angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatums verspeisen - das Öl hatte dann genügend Zeit, den Fisch zu durchdringen, ihn zart und mürbe zu machen!

Konserven mit Gemüse sind im Allgemeinen ohne großen geschmacklichen Wert (mit Gemüse und Gewürzen lassen sich die Mängel des Fischprodukts selbst überdecken).

Schließlich findet man immer häufiger Thunfisch au naturel oder in eigenem Saft, oft noch mit dem Zusatz ohne Öl: Klingt verlockend, weil natürlich und "schlank" - tatsächlich verbirgt sich darunter viel zu stark erhitztes und krümeliges Zeug; unter der verschleiernnden Bezeichnung Solid pack sogar nur zusammengepresste Schnipsel, die erst beim Sterilisieren zu einem festen Block mit unangenehm bröseligem "Eiweiß-Gekruschel" zusammenbacken. Nur für Kalorienzähler, die der Schlankheit jeglichen Wohlgeschmack opfern. Dann lieber fasten!

Dieses schandhafte Produkt fällt übrigens bei der Verarbeitung von Weißem Thunfisch an, der in allen Weltmeeren beheimatet ist und dessen Fleisch sich beim Garen zartrosa färbt. Als Filet in Öl schmeckt es jedoch durchaus hervorragend!

Weiterhin dost man den roh als Sushi oder Sashimi überaus vorzüglichen Gelbflossen-Thunfisch (Yellowtail) ein, den Südlichen Roten Thunfisch, den Echten Bonito sowie den sehr häufigen, billigen, dunkelfleischigen Skipjack (Unechter Bonito), der nun allerdings doch deutlich weniger fein schmeckt. Die Fabriken stehen nahe an allen wichtigen Fangplätzen der Welt: In Japan und den USA, in Westafrika (Elfenbeinküste), in Thailand, Südafrika oder auf Mauritius. Oft wird der Fisch sofort an Bord verarbeitet, zumindest tiefgekühlt.

Alle diese Erzeugnisse können gut sein, sind es aber leider nicht immer. Die Qualität lässt sich hier am besten am Preis ablesen - der reicht von etwa 0,39 Euro für das billigste (Skipjack solid pack) bis über 14 Euro für das teuerste Produkt (Ventresca, Tarantello, jeweils für 150 Gramm Einwaage).

Thunfisch - Frisch und aus der Dose - Info

(Fortsetzung)

Zu beachten ist auch, dass in größeren Dosen bessere Qualität zu finden ist, schon, weil man größere, makellose Stücke hineinpacken kann. Außerordentliche Qualität kommt unter anderem aus Sizilien, wo der Thunfisch noch in so genannten Tonnaren auf die traditionelle Weise gefangen wird: zum Beispiel Ventresca der großen 2-Kilogramm-Dose. In manchen Spezialitätengeschäften, zum Beispiel in München bei "GARIBALDI" in der Nymphenburger Straße 188, hat man Verständnis für Genießer und bietet die Riesendose offen an: Man kann 100grammweise daraus einkaufen - eine seltene Delikatesse!