

Fisch



Einkauf und Lagerung

Daran erkennen Sie beim Einkauf, ob Fisch wirklich frisch ist:

- Die Augen sind klar, glänzend und stehen leicht hervor.
- Die Kiemen sind hellrot oder dunkelrosa – auf keinen Fall braun oder grau-rot.
- Die Schuppen liegen fest an, sind glatt und lassen sich nur schwer herausziehen.
- Der Fisch fühlt sich frisch und elastisch an.
- Die Haut ist glänzend und bei manchen Fischen mit klarem Schleim überzogen.
- Fischfilet ist glatt und glänzend.

Frischer Fisch – ob ganz oder als Filet – riecht frisch und nicht nach Fisch. Nehmen Sie den Fisch zu Hause direkt aus der Verpackung. Er sollte möglichst am Tag des Einkaufs zubereitet werden. Bis dahin bewahren Sie ihn am besten in einer Glas- oder Porzellanschüssel, die Sie mit Klarsichtfolie abdecken, im Kühlschrank auf.

Tiefgefrorenen Fisch entweder zugedeckt über Nacht im Kühlschrank oder erst kurz vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur auftauen (in höchstens 1 bis 2 Stunden).

Besonders vielseitig und beliebt ist Fischfilet. Es stammt meist von Kabeljau, Seelachs, Lachs, Schellfisch oder Rotbarsch und ist frisch oder tiefgekühlt im Handel erhältlich. Weniger bekannt, aber sehr schmackhaft sind Pangasius- und Tilapiafilet.



AOK-Extra-Tipp: Fischfilet ist gebraten, gedünstet oder überbacken ein Genuss. Außerdem fördert Fisch die Gesundheit – u. a. durch Fettsäuren, die das Herzinfarktrisiko senken, oder durch Jod (nur in Salzwasserfischen). Ernährungsexperten empfehlen daher 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche (dazu zählt auch Fisch als Brotbelag).