

Nachhaltigkeit schmeckt!



Fischrezepte mit Herz und Verstand



MSC

Marine Stewardship Council



Der MSC ist eine internationale und gemeinnützige Organisation, die ein anspruchsvolles Programm zur Bewertung und Kennzeichnung von Fisch und Meeresfrüchten aus nachhaltigen Fischereien verwaltet. Gegründet wurde der MSC im Jahr 1997 von der Umweltorganisation WWF und dem Lebensmittelkonzern Unilever. Seit 1999 ist der MSC unabhängig und trägt über sein Zertifizierungsprogramm zu gesünderen Weltmeeren und dem Erhalt von Fischbeständen bei.

Das blau-weiße MSC-Siegel zeichnet Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltigen MSC-zertifizierten Fischereien aus und genießt weltweit Vertrauen. Belohnen Sie nachhaltig arbeitende Fischereien, indem Sie sich für Fisch und Meeresfrüchte mit MSC-Siegel entscheiden. Unser Siegel ist im Handel inzwischen weit verbreitet und erleichtert Ihnen die Auswahl.

Überraschen Sie Familie und Freunde mit einem leckeren Gericht aus Fisch von MSC-zertifizierten nachhaltigen Fischereien. Auf den folgenden Seiten finden Sie tolle und einfach zuzubereitende Rezepte, erfahren Interessantes über den jeweiligen Fisch und lernen einige MSC-zertifizierte Fischereien kennen.

Viel Vergnügen!

Nachhaltige Fischerei nach MSC-Standard bedeutet:

- Nur so viel zu fangen, dass der Fischbestand auf einem gesunden Niveau bleibt oder wieder dorthin gelangt.
- Andere Meeresbewohner und den Lebensraum der Fische zu bewahren. Fanggeräte sollen verantwortungsbewusst eingesetzt werden.
- Ein wirkungsvolles Management zu besitzen. Die Fischerei muss auf veränderte Rahmenbedingungen wie zum Beispiel Bestandsschwankung angemessen und schnell reagieren können und alle relevanten Regeln und Gesetze einhalten. Ein effektives Management ist wichtig, um Bestände nachhaltig befischen zu können.



Inhalt

04.....	Alaska Seelachs der Allrounder
06	Alaska Wildlachs der Heimkehrer
08.....	Eismeergarnele die Unterkühlte
10.....	Kabeljau / Dorsch der Zweinamige
12.....	Makrele die Sparsame
14.....	Nordsee Hering der Traditionelle
16.....	Scholle die Tarnungskünstlerin
18.....	Seelachs der Vielseitige
20.....	Weißer Thunfisch der Wanderer
22.....	Kleines MSC-ABC
23.....	Kleine Fischereikunde



Alaska Seelachs

der Allrounder



- ▶ auch Alaska Pollack genannt
- ▶ lat. *Theragra chalcogramma*
- ▶ wird bis zu 15 Jahre alt
- ▶ Größe: Ø60 cm | Gewicht: Ø2 kg
- ▶ Fleisch: zart, weiß bis rosa

FANGGEBIET:



Pazifik,
Beringssee,
Aleuten,
Golf von Alaska

Der Alaska Pollack, meist Alaska Seelachs genannt, ist ein Fisch aus der Familie der Dorsche und lebt im Nordpazifik. Das besonders zarte, weiß bis leicht rosa aussehende Fleisch ist sehr fein und wird meist bereits unmittelbar nach dem Fang tiefgefroren. Die Rohware wird häufig zu Fischstäbchen oder Schlemmerfilets weiterverarbeitet. Auch als „Surimi“ – eine asiatische Zubereitungsart – kommt er immer mehr auf den Markt.

Fischerei im Einklang mit der Wissenschaft

Die US-amerikanische Alaska Seelachs-Fischerei ist seit 2005 nach MSC-Standard zertifiziert. Die Fischereimanager legen die jährlichen Fangquoten entsprechend der Empfehlungen von Wissenschaftlern fest. Dieses vorsichtige Setzen der Fangmengen sorgt dafür, dass die Fischerei nachhaltig gemanagt wird. 99 Prozent dessen, was im Netz der Fischer landet, ist Alaska Seelachs. Der Beifang der Fischerei ist also sehr gering. Die Fischereimanager haben im Laufe der Zeit einige Vorschriften erlassen, die mögliche Effekte auf Meeressäuger wie Seelöwen und Pelzrobben minimieren sollen. Staatliche Beobachter begleiten viele Fangschiffe, um Fänge zu dokumentieren und Forschungsarbeiten durchzuführen.



Knusper-Fischbällchen mit Tomaten-Dip



Zubereitung

Alaska Seelachsfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Auftauflüssigkeit abgießen, das Fischfilet trocken tupfen und fein würfeln. Fischfiletwürfel anschließend in der elektrischen Küchenmaschine (mit Schneidmesser) zerkleinern und dann in eine Schüssel geben. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilie fein hacken und Schnittlauch schneiden. Zitrone waschen. Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft der ganzen Zitrone auspressen. Kräuter, Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Eier, Quark und Paniermehl zum Fisch geben. Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Farce kleine Bällchen formen. Mandeln und Cornflakes grob zerbröseln und die Fischbällchen darin wälzen. Für den Tomaten-Dip die Tomaten sehr fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und schneiden. Tomatenmark, Mayonnaise und Schmand mit Tomatenwürfeln und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Paprika würzen. Öl in einer Pfanne sanft erhitzen und die Fischbällchen rundherum ca. 4 Minuten bei milder Hitze braten. Dazu passt ein Möhrensalat.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten



Zutaten für 4 Personen

600 g Alaska Seelachsfilet (TK-Produkt)
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer
2 Eier
3 EL Magerquark
2 EL Paniermehl
50 g gehobelte Mandeln
5 EL Cornflakes
5 EL Öl

Tomaten-Dip:

2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch
3 EL Tomatenmark
3 EL Salatmayonnaise
200 g Schmand
Salz, Paprika

Alaska Wildlachs

der Heimkehrer



- ▶ lat. *Oncorhynchus spp.*
- ▶ wird je nach Art 2 bis 7 Jahre alt
- ▶ Größe: je nach Art 60 bis 100 cm
Gewicht: 0,9 bis 18 kg
- ▶ Fleisch: rosa bis rötlich

FANGGEBIET:



US-amerikanische
Gewässer, an Alaska
grenzend

Lachse werden in Süßgewässern geboren und wandern später ins Meer ab. In ihrem neuen Lebensraum, dem salzigen Ozean, ernähren sie sich unter anderem von Krebstieren, was ihrem Fleisch seine charakteristische rötliche Farbe verleiht. Lachse sind ausdauernde Schwimmer und legen im Laufe ihres Lebens Tausende von Kilometern zurück. Zum Laichen kehren sie an ihre Geburtsplätze im Süßwasser zurück. Neben seinem Geschmack überzeugt Wildlachs auch durch einen hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Zählen für den Bestandsschutz

Die Küstengewässer vor Alaska dienen den US-amerikanischen MSC-zertifizierten Fischereien als Fanggründe. Eine Vielzahl an Maßnahmen hilft dabei, die zahlreichen Bestände des Wildlachs zu erhalten. Ein wichtiger Job ist beispielsweise das „Lachsezählen“, von Hubschraubern oder von stationären Türmen am Ufer aus. Erst wenn ausreichend Fische zum Erhalt eines Bestandes die Flussmündungen hochgeschwommen sind, wird die lokale Fischerei eröffnet und alle übrigen Tiere dürfen gefangen werden. Auch Höchstfangmengen, Fangverbote, Geschlechter- oder Größenbegrenzungen helfen dabei, den Wildlachs zahlreich zu halten.



Lachsfilet

mit mediterranem Tomaten Potpourri



Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und abseihen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Oliven fein würfeln. Zitronenthymian waschen und die Blättchen abzupfen. Papardelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Inzwischen Lachs salzen, pfeffern, in dem heißen Olivenöl von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in dem heißen Öl andünsten, Tomaten- und Olivenwürfel sowie Limonenschale zufügen. Den Tee angießen, alles kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Thymianblättchen unterheben. Den Fisch oben aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen. Papardelle mit dem Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



Zutaten für 4 Personen

1/2 TL Assam-Tee
250 ml Wasser
600 g Lachsfilet ohne Haut
100 g rote Zwiebeln
50 g eingelegte getrocknete Tomaten
8 schwarze entsteinte Oliven
2 Stiele Zitronenthymian
250 g Papardelle
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl mit Limone
1 TL abgeriebene Limonenschale

Eismeergarnele

die Unterkühlte



- ▶ lat. *Pandalus borealis*
- ▶ wird 3 bis 4 Jahre alt
- ▶ Größe: Ø 16 cm
- ▶ Fleisch: nach dem Kochen intensiv rosa, die Schwänze innen weiß



FANGGEBIET:

Kanadische Gewässer des Atlantiks, nördlicher Golf und Mündung des Sankt-Lorenz-Stromes

Unter den Krebstieren sind die Garnelen in Deutschland am populärsten und auch unter dem Namen „Shrimps“ bekannt. Die über 2.000 verschiedenen Garnelenarten werden nach Größe und Lebensraum eingeteilt. Die rosafarbenen Eismeergarnelen, auch als „Grönland-“, „Tiefsee-“ oder „Kaltwassergarnelen“ bezeichnet, kommen in nahezu allen größeren Meeren in Tiefen von 200 bis 700 Metern vor. Für den Geschmack und die Konsistenz des Garnelenfleisches ist die Wassertiefe und -temperatur des Lebensraumes von großer Bedeutung. Je kälter das Wasser, desto feiner das Fleisch.

Sortierende Netze

Beim Fang von Eismeergarnelen ist der Beifang meist recht hoch. Die MSC-zertifizierte Fischerei in Nordkanada arbeitet deshalb mit Netzen, an deren vorderen Enden sogenannte „Nordmore Gitter“ befestigt sind. Dieses Trennsystem sorgt dafür, dass am Grund lebende Fische nach oben durch eine Ausstiegs Luke wandern und so den Fischern entkommen können, während die Eismeergarnelen durch das Gitter in das Netz schwimmen. Mit Hilfe von Kameras und Sensoren, die auf den Netzen montiert sind, konnten die Fischer nachweisen, dass am Meeresboden kaum Schäden durch das Fanggerät entstehen. Dies müssen die Fischer nun im Rahmen einer an die Zertifizierung gebundenen Auflage mit konkreten wissenschaftlichen Daten untermauern.

Bunte Garnelenspieße

vom Grill



Zubereitung

Garnelen waschen und trocken tupfen. Pilze putzen. Paprika putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken, Knoblauch schälen und zerdrücken, beides mit Pfeffer und Olivenöl verrühren. Alle Zutaten in die Marinade legen und 1 Stunde marinieren lassen. Garnelen und Gemüse abwechselnd auf vier Spieße stecken und auf dem heißen Grill 10 Minuten unter Wenden grillen. Dazu schmeckt ein Aioli-Dip und Meterbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (ohne Marinierzeit)



Zutaten für 4 Spieße

- 300 g küchenfertige Garnelen
- 100 g Champignons
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1/2 Bund Basilikum
- 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 8 EL Olivenöl

Kabeljau / Dorsch

der Zweinamige



- ▶ lat. *Gadus morhua*
- ▶ wird bis zu 25 Jahre alt
- ▶ Größe: Ø 60 cm
Gewicht: Ø 2,5 kg
- ▶ Fleisch: weiß, weich und mager

FANGGEBIET:

Norwegisches
Meer, südliche
Barentssee,
Svalbard



In Deutschland hat der Fisch mit dem klangvollen lateinischen Namen *Gadus morhua* zwei Handelsbezeichnungen. Wie man ihn nennt hängt von seiner Herkunft ab. Während jener aus Nordsee und Nordatlantik „Kabeljau“ heißt, wird jener aus der Ostsee „Dorsch“ genannt – es handelt sich jedoch um ein und denselben Fisch. Allein im Nordostatlantik gibt es ungefähr 13 Kabeljaubestände. Sie sind unterschiedlich groß und entwickeln sich unterschiedlich. Der Kabeljau wird seit langem vielerorts gern gegessen, denn sein Fleisch ist mild und mager.

Beifangarme Fischerei

Die MSC-zertifizierte Fischerei „Domstein“ mit Sitz in Norwegen fängt den Kabeljau im Norwegischen Meer und der Barentssee. Dort ist der Kabeljau zahlreich und Wissenschaftler belegen eine anhaltende Bestandszunahme. Die Fischer fangen den Kabeljau mit sogenannten Langleinen, bestehend aus einer horizontal im Wasser ausgelegten Hauptleine und den mit Ködern versehenen senkrecht im Wasser stehenden Nebenleinen. Aus Erfahrung wissen sie, in welchen Bereichen und in welcher Tiefe sie fischen und welche Größe die Haken und Köder haben müssen, um vorrangig Kabeljau zu erwischen. Ungewollter Beifang fällt deshalb nur wenig an.



Gebratenes Kabeljaufilet mit Safranreis



Zubereitung

Kabeljaufilets nach Packungsanweisung auftauen lassen und den Backofen auf 180°C bzw. Gas Stufe 2 vorheizen. Gemüsebrühe in einer feuerfesten Form mit Safran und etwas Salz aufkochen, Reis hineintrüben, nochmals aufkochen und zugedeckt 20 Minuten im Ofen garen. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenstücke zufügen und unter Rühren 3 Minuten bei geringer Temperatur köcheln. Basilikum klein schneiden und mit 1/2 EL Butterwürfeln einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

Kabeljaufilets kalt abspülen und trockentupfen. Salzen, in Mehl wenden, leicht abschütteln und in 2 EL erhitztem Olivenöl von beiden Seiten 2 1/2 Minuten goldbraun braten.

Den Reis mit Salz abschmecken und mit einer Gabel die restlichen Butterwürfel unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung
- TK-Kabeljaufilets
(4 Filets à 200 g oder
8 Filets à 100 g)
- 600 ml Instant-
Gemüsebrühe
- 2 Tütchen Safranpulver
- 200 g Langkorn-Reis
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe (nach
Wunsch)
- 4 EL Olivenöl
- Grobgestückelte Tomaten
(à 0,5 l)
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL kalte Butterwürfel
- Salz & Pfeffer
- Mehl

Makrele

die Sparsame



- ▶ lat. *Scomber scombrus*
- ▶ wird bis zu 11 Jahre alt
- ▶ Größe: Ø 40 cm
Gewicht: Ø 600 g
- ▶ Fleisch: bräunlich-rot gefärbt

FANGGEBIET:



Nordostatlantik,
Nordsee,
Westküste
Groß-
britanniens,
Irlands,
Frankreichs

Makrelen gehören zu den Schwarmfischen und halten sich meist nahe der Wasseroberfläche auf. Sie nehmen im Winter keine Nahrung auf und werden nach der Laichzeit im Sommer zu hungrigen Räufern. Dann machen sie Jagd auf die Brut anderer Fische, wie zum Beispiel Hering, Kabeljau oder Sprotte. Demzufolge schwankt der Fettgehalt von Makrelen je nach Jahreszeit beträchtlich: Im Frühjahr liegt er bei 3 Prozent, um dann bis zum Herbst auf satte 30 Prozent anzusteigen. Die Makrele wird gerne frisch, geräuchert oder als Konserve gekauft.

Selektieren nach Größe

Die schottische MSC-zertifizierte Fischerei auf Makrele hat ihre Fanggründe vor allem vor der Westküste Großbritanniens, Irlands und Frankreichs. Sie fängt den Fisch mit sogenannten pelagischen Schleppnetzen, die durch das offene Wasser gezogen werden und im Normalfall keine Bodenberührung haben. Die Fischer spüren Makrelenschwärme mithilfe von Ortungsgeräten auf. Bevor sie ihre Netze auslegen nehmen sie Proben des georteten Schwarmes. Sie lassen mit Haken bestückte Leinen ins Wasser und wiegen die anbeißen Makrelen. So erfahren sie Gewicht und durchschnittliche Größe der Tiere und können entscheiden, ob sie ihre Netze ausbringen und diesen Schwarm befischen oder weiterfahren. Gemischte Schwärme und solche aus vorrangig kleinen Tieren können so gezielt umgangen werden.



Makrelenmousse

auf Rucola-Eichblatt-Salat



Zubereitung

Dill und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Makrele häuten, entgräten und den Fisch in eine Schüssel geben. Frischkäse, Crème fraîche, Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer zufügen und alles pürieren. Dill und Schnittlauch unterrühren und die Masse in einer Schüssel kalt stellen (ca. ½ Stunde). Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Staudensellerie putzen, waschen und fein schneiden. Die Orangen filetieren und alle Zutaten mischen.

Für die Vinaigrette die Orange auspressen und den Orangensaft mit Walnussöl, Himbeeressig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Kräftig abschmecken. Zum Salat geben und kurz mischen. Den Salat auf Portionsteller verteilen.

Von dem Makrelenmousse mit einem Löffel Nocken abstechen und auf dem Salat anrichten. Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (ohne Kühlzeit)

Tipp:

Besonders formschön bleiben die Makrelenmousse-Nocken, wenn Sie das Mousse mit 2 Blatt weißer Gelatine (nach Packungsanweisung verarbeiten) binden und ca. 1 Stunde kalt stellen.



Zutaten für 6 Personen

1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone
1 geräucherte Makrele
(350 g)
150 g Brunch (Joghurt-Frischkäsezubereitung)
100 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

300 g gemischter Salat
(z.B. heller Eichblattsalat,
Rucola und Feldsalat)
150 g Staudensellerie
2 Orangen

Für die Vinaigrette:

1 Orange
6 EL Walnussöl
4 EL Himbeeressig
Salz, frisch gemahlener
Pfeffer
1 Prise Zucker

Nordsee Hering

der Traditionelle



- ▶ lat. *Clupea harengus*
- ▶ kann über 20 Jahre alt werden
- ▶ Größe: Ø 15 cm
Gewicht: Ø 200 g
- ▶ Fleisch: weiß

FANGGEBIET:

Zentrale und
nördliche
Nordsee,
Südwestküste
Norwegens bis
Schottland



Kein anderer Fisch hat in der Geschichte eine so große wirtschaftliche und politische Bedeutung gehabt wie der Hering. Schon im Mittelalter war der Hering so begehrt, dass seinetwegen sogar Kriege geführt wurden. Bis heute hält die Begeisterung für diesen Fisch an. Neben seinen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und dem unverwechselbaren Geschmack ist der Hering nicht zuletzt auch wegen seines hohen Gehaltes an gesunden Omega-3-Fettsäuren so beliebt. Heringe können sehr gut hören und werden durch laute Geräusche verschreckt.

Forschung statt Stillstand

Heringe leben in großen Schwärmen und mischen sich kaum mit anderen Arten. Deshalb ist der Beifang in der Heringsfischerei gering. Dennoch testen die MSC-zertifizierten Fischer neue Technologien, um den ungewollten Fang noch weiter zu reduzieren. Der Hering kann sich recht früh und in großem Maße fortpflanzen, doch in manchen Jahren ist der Nachwuchs gering. Kommen dann noch hohe Fangmengen hinzu kann der Heringsbestand stark schwanken. Die Fischereien begegnen dieser Entwicklung mit vorsichtigen Fangquoten und Wiederaufbauplänen. Ihre Netze werden nur im offenen Wasser eingesetzt und berühren den Meeresboden nicht.



Hering

eingelegt mit Rosinen und Pinienkernen



Zubereitung

Heringe abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 1–2 Minuten braten.

Rosinen im Weißwein einweichen. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin farblos dünsten, mit Essig ablöschen. Pinienkerne, Zimt, Pfeffer, Sternanis, Gewürznelken und Rosinen mit Weißwein dazugeben. Alles aufkochen lassen und mit den gebratenen Heringsfilets in eine Form schichten.

Die Heringe in der Marinade 1–2 Tage ziehen lassen. (In der Marinade sind die Heringe gekühlt bis zu einer Woche haltbar.)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Tipp: Mit Brot servieren, eignet sich gut für ein Buffet und lässt sich gut vorbereiten.



Zutaten für 4 Personen

- 8 Heringsfilets (à ca. 80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 5 EL Olivenöl
- 80 g Rosinen
- 500 ml Weißwein
- 400 g rote Zwiebeln
- 200 ml roter Balsamico
- 60 g Pinienkerne
- 1 Zimtstange
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- 4 Gewürznelken

Scholle

die Tarnungskünstlerin



- ▶ lat. *Pleuronectes platessa*
- ▶ kann über 25 Jahre alt werden
- ▶ Größe: Ø 30 cm
Gewicht: Ø 500 g
- ▶ Fleisch: weiß

FANGGEBIET:

Zentrale
Nordsee



Die Scholle, auch „Goldbutt“ genannt, ist der bei uns bekannteste und wichtigste Vertreter der Plattfische. Ihr Lebensraum ist nahe des Meeresbodens. Schollen sind echte Tarnungskünstler. Sie nehmen die Färbung des Untergrundes an und graben sich bei Gefahr in den Sand ein. So sind nur noch ihre Augen zu sehen, mit denen sie ringsum alles im Blick haben – denn eines der Augen kann nach vorne und das andere gleichzeitig nach hinten sehen. Schollen sind wegen ihres weißen, schmackhaften Fleisches äußerst beliebt und begehrt.

Innovativer Fischfang

Das Fanggebiet der MSC-zertifizierten holländischen Fischerei liegt in der zentralen Nordsee, wo die Scholle derzeit zahlreich vorkommt und ausreichend Nachwuchs produziert. Da die Scholle am Meeresboden lebt kann sie nur mit Geräten gefangen werden, die ebenfalls nah am Meeresboden eingesetzt werden. Die MSC-zertifizierte Fischerei verwendet ein spezielles „Twin rig“, eine relativ neue und ungewöhnliche Fangmethode. Die Schollen werden mit Hilfe vibrierender Drähte anstatt schwerer Eisenketten vom Meeresboden ins Netz geleitet, wobei das Fanggerät selbst den Meeresboden kaum berührt. Das großmaschige Netz erlaubt es kleinen Schollen, durch die Lücken in den Maschen zu entschlüpfen und sich weiter fortzupflanzen.



Schollenröllchen mit Rucolafüllung



Zubereitung

Die Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Den Rucola waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Hautseite mit je 2-3 Rucolablättern belegen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden oder zupfen. In 2 EL heißem Öl braun anbraten, salzen, pfeffern und wieder aus der Pfanne nehmen. Im restlichen Öl in der Pfanne die Schalotte und Knoblauch kurz anschwitzen und mit dem Wein ablöschen. Fast vollständig einreduzieren lassen und den Fond zugeben.

Die Sahne angießen und leicht sämig einköcheln lassen. Die Crème fraîche einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Fischröllchen salzen, pfeffern und mit den Pilzen in die Sauce geben. Zugedeckt etwa 8 Minuten bei milder Hitze nur noch ziehen lassen. Den restlichen Rucola

grob hacken. Die Röllchen (Zahnstocher entfernen) auf der Pilzsauce anrichten und mit Rucola bestreut servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten



Zutaten für 4 Personen

8 Schollenfilets, à ca. 80 g
(ohne Haut)
1 Hand voll Rucola
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
300 g Austerpilze
3 EL Pflanzenöl
Salz
weißer Pfeffer
100 ml trockener Weißwein
200 ml Fischfond
200 ml Sahne
2 EL Crème fraîche
Zitronensaft

Seelachs

der Vielseitige



- ▶ lat. *Pollachius virens*
- ▶ kann über 25 Jahre alt werden
- ▶ Größe: Ø 70 cm
Gewicht: Ø 3 bis 4 kg
- ▶ Fleisch: perlgrau, fest –
wird beim Garen hell

FANGGEBIET:

Nordsee,
zwischen
Süd-
norwegen
und Nordost-
schottland



Der Seelachs kommt im gesamten Nordatlantik vor und heißt eigentlich „Köhler“. Die Handelsbezeichnung Seelachs stammt aus Zeiten des Ersten Weltkrieges, als Lachse in den Flüssen ausblieben und Importe rar waren. Damals wurde als „Lachsersatz“ ein neues Produkt entwickelt: rot gefärbte, gesalzene und in Öl eingebettete Seelachsscheiben. Bis dahin war der Köhler wegen der leicht dunklen Färbung seines Fleisches kaum gefragt. Heutzutage spielt er eine bedeutende Rolle für die deutsche Fischerei. Er hat ein pikantes Aroma und ist in der Küche vielseitig einsetzbar.

Leichte Netze, große Maschen

Die erste deutsche MSC-zertifizierte Fischerei kontrolliert ihren Seelachsfang mit Hilfe verschiedener Instrumente. So sind ihre Maschenweiten 25 Millimeter größer als es die Gesetze vorschreiben und das Fanggerät ist leichter als konventionelles Gerät, um den Druck auf den Meeresboden zu verringern. Die Fischer haben kein Interesse an Jungtieren – diese sollen durch die größeren Maschenlöcher entweichen können und so dabei helfen, den Bestand auf einem hohen Niveau zu halten. Um Unsicherheiten in der Bestandsbewertung zu reduzieren, unterstützt die Fischerei zudem Wissenschaftler bei Forschungsprojekten.



Gegrillte Seelachsfrikadellen



Zubereitung

Fisch würfeln. Toast entrinden, ebenfalls würfeln und mit der Sahne übergießen. Beides mischen und portionsweise im Mixer fein pürieren.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote waschen und sehr fein würfeln. Beides mit der Fischmasse und dem Ei gleichmäßig verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit leicht angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen und flachdrücken. Auf geölte Alufolie setzen und auf dem Grill ca. 4 Minuten von jeder Seite garen.

Für den Salat:

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel quer in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und mit einer Schere in Röllchen schneiden. Senf, Öl und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den Salatzutaten mischen und mit den Fischfrikadellen servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Seelachsfilet
- 2 Scheiben Toast
- 50 ml Sahne
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 500 g gekochte Pellkartoffeln
- 2 Äpfel
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Senf
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 – 3 EL weißer Balsamico
- Zucker

Weißer Thunfisch

der Wanderer



- ▶ lat. *Thunnus alalunga*
- ▶ wird 10 bis 12 Jahre alt
- ▶ Größe: max. 100 cm
Gewicht: max. 60 kg
- ▶ Fleisch: je weißer, desto wertvoller

FANGGEBIET:

Nord-
und
Südpazifik



Es gibt verschiedene Thunfischarten aus unterschiedlichen Beständen, die in unterschiedlich gutem oder schlechtem Zustand sind. Beim Kauf von Thunfisch sollte man daher unbedingt auf die Art und die Herkunft achten. Thunfische sind kraftvolle und schnelle Räuber. Mühelos legen sie weite Strecken in einem Tempo von bis zu 50 km pro Stunde zurück. Die enorme Kraft der Tiere kann den Thunfischfang zu einem gefährlichen Abenteuer machen. Der Weiße Thunfisch, auch „Albacore“ genannt, ist für sein weißes, delikates Fleisch bekannt. Generell steht Thunfisch beim Verbraucher hoch im Kurs, meist aus der Konserve, zunehmend jedoch auch frisch oder gefroren.

Traditionelle Fischerei

Die MSC-zertifizierte US-amerikanische Fischerei im sonnigen Kalifornien ist ein Familienunternehmen, das den Weißen Thunfisch seit über 100 Jahren mit Schleppangeln sowie mit Angeln und Leinen fängt. Die Thunfische werden mit Ködern angelockt und mit stabilen Ruten und kurzen Leinen einzeln aus dem Wasser gezogen. Es handelt sich also um eine sehr saubere Methode, die so gut wie keinen Beifang verursacht. Landet doch mal ein unerwünschtes Tier am Haken, kann es unbeschadet wieder in die Freiheit entlassen werden, da die Fischer keine Widerhaken verwenden.



Thunfischfilet

mit Limetten und Sesam



Zubereitung

Thunfischfilet waschen und trocken tupfen. Limetten waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Thunfisch mit Saft und Schale marinieren.

Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten. Rucola waschen und in grobe Stücke zupfen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und fein würfeln.

Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen 2 EL Olivenöl erhitzen.

Knoblauch und Zucchini zufügen und kurz anbraten. Thunfisch abtupfen. Marinade aufbewahren.

Thunfisch mit Sesam und etwas Salz bestreuen und im restlichen Olivenöl (Öl muss heiß sein) insgesamt 3 Minuten von beiden Seiten braten. Thunfisch mit Limettenmarinade ablöschen, nochmals etwas salzen.

Bandnudeln mit Zucchini, Rucola und Pinienkernen mischen und den Thunfisch mit den Bandnudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Thunfischfilet
(insgesamt 600 g)

2 unbehandelte Limetten

50 g Pinienkerne

100 g Rucola

2 Knoblauchzehen

150 g Zucchini

500 g Bandnudeln

4 EL Olivenöl

50 g Sesam

Salz



Kleines MSC-ABC



Rund 80 MitarbeiterInnen weltweit arbeiten daran das MSC-Programm bekannt zu machen und kontinuierlich zu verbessern. Unser Hauptbüro ist in London und wir haben kleine Niederlassungen in anderen Ländern rund um den Globus. Im deutschsprachigen Raum sind wir über ein Büro in Berlin vertreten.

Der MSC ist eine gemeinnützige Organisation, die sich vorrangig über Zuwendungen von Stiftungen und Lizenzgebühren für die Nutzung des MSC-Logos durch kommerzielle Unternehmen finanziert.

Unser Zertifizierungsprogramm gilt ausschließlich für Fischereien des Wildfangs, so dass man unser Siegel nicht auf Produkten aus Zucht findet.

Der MSC legt die Kriterien fest, mit denen Fischereien auf Nachhaltigkeit geprüft werden. Die Bewertung der Fischereien wird von unabhängigen Experten durchgeführt. Dies macht Bewertungen nach MSC-Standard objektiv und glaubwürdig.

Der MSC ist in hohem Maße transparent und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Wir arbeiten mit vielen externen Gruppen, um unser Programm kontinuierlich zu verbessern und sie dazu anzuregen, sich an Fischereibewertungen zu beteiligen. Alle Bewertungen können auf der MSC-Website eingesehen werden.

Fisch und Meeresfrüchte mit MSC-Siegel können bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgt werden, denn alle Unternehmen der Lieferkette müssen ebenfalls zertifiziert sein. So können Sie sicher sein, dass in einem MSC-gekennzeichneten Produkt tatsächlich Fisch aus einer MSC-zertifizierten Fischerei steckt.

Unsere Bemühungen haben unser Siegel zu einem Zeichen für nachhaltigen Fischfang gemacht, das weltweit anerkannt ist.



Kleine Fischereikunde



Fischbestand ist die Einheit, innerhalb derer sich die Fische fortpflanzen. Ob Kabeljau, Seelachs oder Hering – jede Fischart kommt in verschiedenen Beständen vor, die sich unterschiedlich entwickeln können.



Überfischung liegt dann vor, wenn einem Fischbestand lange mehr entnommen wird als nachwachsen kann. Am Ende kann ein Bestand zusammenbrechen, woraufhin sich eine gezielte Fischerei nicht mehr lohnen würde. Durch Überfischung können einzelne Bestände gefährdet werden, selten jedoch die ganze Art. Laut Welternährungsorganisation (FAO, 2011) sind 32 Prozent der Bestände überfischt, erschöpft oder befinden sich in Erholung.



Fangquote ist die Menge an Fisch, welche eine Fischerei einem Bestand innerhalb eines Jahres entnehmen darf (Gesamtfangquote). Die Gesamtfangquote wird dann auf die einzelnen Nationen und schließlich auf die Fischereibetriebe aufgeteilt, die einen Bestand befischen. Fangquoten sind eines der wichtigsten Instrumente im Fischereimanagement.



Beifang sind Fischarten, die nicht die Zielfischart einer Fischerei sind und für welche die Fischerei meist nur eine kleine Quote besitzt.



Rückwurf ist jener Fang, der ungewollt ins Netz geht und anschließend wieder über Bord gekippt wird. Dies können Fische und Meerestiere sein, für welche die Fischer keine Quote besitzen, oder für die sie die erlaubte Fangmenge bereits erreicht haben. Es können auch zu kleine Fische oder weniger wertvolle Fischarten sein. Die meisten Lebewesen überleben das Rückwerfen nicht.

**MSC REGIONALBÜRO
(Deutschland, Österreich, Schweiz)**

Schwedter Straße 9a
10119 Berlin
Deutschland
Tel: +49 (0)30 609 8552-0

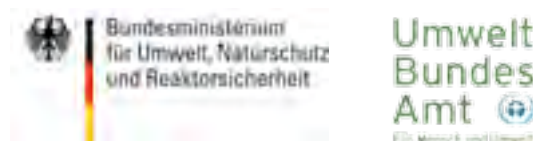
MSC ZENTRALE

1-3 Snow Hill
London EC1A 2DH
Großbritannien
Tel: +44 (0) 20 7246 8900
In Großbritannien eingetragene
gemeinnützige Gesellschaft:
Nr. 1066806

Herzlichen Dank an das Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ)
für die freundliche Unterstützung mit vielen Rezepten und
Informationen zu den einzelnen Spezies!

www.msc.org/de
berlin@msc.org

Diese Publikation wurde gefördert von:



Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung
liegt bei den AutorInnen.