

TIPPS FÜR FISCHKAUF UND AUFBEWAHRUNG

DER FRISCHETEST

So erkennen Sie frischen Fisch:

- Kiemen sind hellrot und liegen fest an
- klare und glänzende Augen
- glatte, nicht schmierige Schleimhaut
- festsitzende Haut, festes elastisches Fleisch
- Geruch nach Jod und Meer, keinesfalls fischig

ZUBEREITUNG

Für ein Fischgericht benötigt man pro Person ca. 250 g Fisch, bei Fischfilet 150 – 180 g.

Es gilt die 3-S-Regel: säubern, säuern, salzen.

- Durch Beträufeln mit etwas Zitronensaft wird das Fischfleisch fest und kernig.
- Salzen sollten Sie den Fisch erst kurz bevor er in die Pfanne kommt, da Salz Flüssigkeit entzieht und der Fisch trocken wird.
- Auch in Mehl gewendet wird der Fisch erst kurz vor dem Braten, denn das Mehl zieht Feuchtigkeit an und der Fisch kann in der Pfanne kleben bleiben.

AUFBEWAHRUNG

- Kaufen Sie frischen Fisch möglichst erst am Tag der Zubereitung ein. Keinesfalls sollten Sie ihn länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren, und nicht in Einwickelpapier, sondern abgedeckt in einer Metall- oder Porzellanschüssel (kein Kunststoff). Ganze Fische sollten sie nur ausgenommen aufbewahren. Fetter Fisch verdirbt am schnellsten.
- Auch gegarter Fisch ist zugedeckt im Kühlschrank nur begrenzt (1 – 2 Tage) haltbar.