

Fisch & Nudeln

aus Deutschland

Rezepte für doppelten Genuss



Fisch und Nudeln aus Deutschland – perfekte Partner auf dem Teller

Vielfalt und Vielseitigkeit in der Küche

Nudeln und Fisch gehören zu den beliebtesten Lebensmitteln in Deutschland. Beide sind Teil der modernen leichten Küche, die unter dem Motto „gesund genießen“ immer mehr Anhänger findet. Zugleich bringen Nudeln aus Deutschland und Fisch aus Meeren, Seen, Flüssen und Aquakulturen eine kaum zu übertreffende Vielfalt an Genüssen auf den Teller: Verbraucher in Deutschland haben die Wahl zwischen mehr als 100 Sorten Nudeln aus heimischer Produktion. Noch größer ist die Auswahl bei Fischen und Meeresfrüchten.

Hinzu kommt die Vielseitigkeit der beiden Nahrungsmittel: Sie können unterschiedlich zubereitet werden, sind offen für außergewöhnliche Kombinationen und schlagen

Brücken zur internationalen Küche. Nudeln und Fisch können als Suppe, Salat, Beilage oder Hauptgericht serviert werden. Sie werden gekocht, gebraten und gebacken – auch roher Fisch oder kalte Nudeln können eine Köstlichkeit sein. Oft reichen schon etwas Salz und Pfeffer, um den natürlichen Geschmack hervorzuheben. Sie harmonieren aber auch mit asiatischen Gewürzen, mediterranem Pesto und frischen Kräutern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Was liegt also näher, als Fisch und Nudeln aus Deutschland in der Küche zu vereinen. Einen ersten Vorgeschmack bietet diese Auswahl an Rezeptideen: Hering, Seelachs, Garnelen, Lachs, Zander und Pangasius treffen auf Bandnudeln, Spaghetti, Korkenziehernudeln, Spätzle, Spiralnudeln und kurze Makkaroni.

Im Trend: FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Fisch und Meeresfrüchte schwimmen auf einer wahren Erfolgswelle. Erstmals seit 100 Jahren hat der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland im Jahr 2007 die Menge von 16 Kilogramm (Fanggewicht) überschritten. Die steigende Neugier der Verbraucher und die wachsende Lust auf Wellness aus dem Meer haben die Nachfrage nach Genüssen von Neptuns Tafel steigen lassen.

Täglich können die Verbraucher aus einer großen Vielfalt an Fisch und Meeresfrüchten auswählen. Am häufigsten entscheiden sie sich für Convenienceprodukte, die tiefgefroren oder anders konserviert z. B. als Fischkonserven, Marinaden oder Räucherfisch angeboten werden. Auch Liebhabern von Frischfisch und Meeresfrüchten steht eine große Auswahl zur Verfügung. Ganz oben auf der Liste der wichtigsten Fischarten stehen Alaska-Seelachs, Hering, Lachs und Thunfisch. Die Vorliebe der Verbraucher gilt dabei eindeutig den Seefischen (70 Prozent) gefolgt von Süßwasserfischen (20 Prozent) und Krebs- und Weichtieren (10 Prozent).

Bei Verbrauchern hoch im Kurs: NUDELN

Das Lieblingsgericht vieler Deutschen sind Nudeln, insbesondere bei Kindern stehen Nudeln hoch im Kurs. Der deutsche Pro-Kopf-Verbrauch beträgt rund sieben Kilogramm. Mehr als die Hälfte aller Verbraucher bringt einmal in der Woche ein Nudelgericht auf den Tisch. Am gefragtesten sind Spaghetti, Spiralnudeln, Bandnudeln, Röhrchennudeln und Spätzle.

Fast alle Nudeln werden in Deutschland aus Hartweizen hergestellt. Hartweizengrieß hält die Nudeln in Form, verleiht ihnen den al dente-Biss und gibt ihnen die goldgelbe Farbe. Eine typisch deutsche Spezialität sind Nudeln aus Hartweizen und Ei, also Eiernudeln: Das Ei gibt den Nudeln eine kräftigere Farbe, verbessert den Geschmack und erhöht die Proteinqualität.



Ausgewogene Ernährung

Gesunde Küche mit Nudeln und Fisch

Nudeln und Fisch sind Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Fisch liefert neben hochwertigem Eiweiß essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zudem ist Fischfleisch leicht verdaulich, da es fast kein Bindegewebe enthält. Nudeln sind mit einem Kohlenhydratanteil von ca. 70 Prozent der perfekte Energiespender. Sie enthalten kaum Fett und nur wenig Kalorien. Beide Lebensmittel werden ausdrücklich von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine gesunde und ausgewogene Ernährung empfohlen.

Hochwertiges Eiweiß

Sowohl Fisch als auch Eiernudeln, also Nudeln aus Hartweizen und Ei, sind ausgezeichnete Eiweißquellen. Das Eiweiß in Eiernudeln und Fisch ist dem des menschlichen Körpers in der Zusammensetzung sehr ähnlich und kann somit sehr effizient in körpereigene Proteine umgewandelt werden. Man spricht daher auch von einer hohen biologischen Wertigkeit dieser Lebensmittel.



Komplexe Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind im menschlichen Körper der wichtigste Brennstoff. Weil Nudeln einen großen Anteil von komplexen Kohlenhydraten in Form von Stärke haben, stehen diese bei Sportlern regelmäßig auf dem Speiseplan. Aber auch für schwere körperliche Arbeit und Gehirn-Jogging mit den grauen Zellen geben Nudeln die nötige Energie. Komplexe Kohlenhydrate werden vom Körper langsam verarbeitet und bilden einen Energievorrat, der gespeichert wird und bei Bedarf abgerufen werden kann.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Fettreiche Seefische wie z. B. Hering, Lachs, Sardine oder Makrele haben einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten essentiellen Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern die Blutfettwerte und die Fließeigenschaft des Blutes, helfen bei der Senkung des Blutdrucks und unterstützen so das Herz-Kreislauf-System. Zudem transportiert das Fett hohe Anteile von den fettlöslichen Vitaminen A und D. Mit einer Portion fettreichem Fisch sind der wesentliche Teil des täglichen Vitamin A-Bedarfs und das Mehrfache eines Tagesbedarfs an Vitamin D gedeckt.

Hering – „Silber der Meere“



Die große Heringsfamilie

Heringe ziehen in Schwärmen von Millionen Fischen durch den Nordatlantik, die Nord- und Ostsee. Sie sind 15 bis 20 Zentimeter lang und haben hell glänzende Flanken. Nicht nur ihrer schimmernden Farbgebung, sondern auch ihrer großen wirtschaftlichen Bedeutung verdanken sie den Beinamen „Silber der Meere“.

Zu der Heringsfamilie gehören zudem Sardinen, Sardellen und Sprotten. Die Heringsfamilie ist nicht nur groß, sie bietet auch viele Zubereitungsarten. Ob frisch oder konserviert – ein Trumpf des Herings bleibt erhalten: der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Sie senken unter anderem die Blutfettwerte und sind gut für das Herzkreislauf-System.

1001 Heringsvariationen

Hering zählt zu den beliebtesten Fischen in Deutschland. Kein anderer Fisch ist so vielseitig in der Küche zu verwenden. Ob als frischer, so genannter grüner Hering, als Matjes oder als geräucherter Bückling und Hering in Gelee. Besonders begehrt sind darüber hinaus alle marinierten Heringserzeugnisse wie Brathering, Bismarck und Rollmops, der auch als „Katerkiller“ großen Zuspruch hat. Als Klassiker gilt der Hering in der Dose.

Nudeln – ein starkes Rezept

Wichtigste Zutat: Hartweizen

Das Rezept für Nudeln ist einfach: Grieß aus Hartweizen, Trinkwasser und dazu eventuell Eier. Daraus wird ein geschmeidiger Teig geknetet. Dies ist die Basis für mehr als 100 Nudelvariationen. Einigen Nudeln werden Kräuter und Gemüse beigemischt. Diese Zutaten geben den Nudeln eine besondere geschmackliche und farbliche Note. So wird zum Beispiel Spinat für eine besondere Geschmacksvariante genutzt, zugleich ist die natürliche Zutat verantwortlich für die grüne Farbe. In den Regalen des Handels finden Verbraucher zudem Vollkornteigwaren sowie Teigwaren aus Dinkel und Roggen. Die wichtigste Zutat der Nudeln aus deutscher Produktion ist aber Hartweizen: Er hält die Nudeln beim Kochen in Form, die Nudeln verkleben nicht und behalten ihren schönen al dente-Biss. Außerdem gibt Hartweizen den Nudeln die bekannte gelbe Farbe.



Alleskönner Spiralnudeln

Spiralnudeln rangieren in der Top-Ten-Liste der beliebtesten Nudeln in Deutschland hinter Spaghetti auf dem zweiten Platz. Sie sind vielfältig einsetzbar und passen als Beilage zu Gemüse, Fisch und Fleisch. Aufgrund ihrer Struktur nehmen Spiralnudeln viel Sauce auf und behalten zugleich den typischen al dente-Charakter von Hartweizennudeln.

Hering „Neptun“ an Spitzkohl-Nudeln

Zubereitung

Heringe von innen und außen waschen, trocken tupfen, salzen, säuern und mit Mehl bestäuben. Für die Sauce Schalotten abziehen, würfeln und in einem Esslöffel erhitztem Öl andünsten. Mehl überstreuen und anschwitzen. Fischfond angießen, aufkochen, etwas einkochen lassen und die Sauce mit Tomaten- und Paprikamark sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzkohl putzen, in Blätter zerteilen, waschen und in Streifen schneiden. Brühe aufkochen, Spitzkohl dazugeben und ca. 5 Minuten bissfest garen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Heringe dazugeben und von jeder Seite ca. 4 bis 6 Minuten braten. Nudeln mit Spitzkohl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzkohl-Nudeln, Heringe und Sauce auf Teller anrichten. Kerbelblättchen waschen, überstreuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 frische, küchenfertige Heringe à ca. 250 g (ca. 400 g essbarer Anteil)
Salz, Zitronensaft
1–2 EL Mehl
320 g Spiralnudeln
1 kleiner Spitzkohl (ca. 800 g)
100 ml Gemüsebrühe

Für die Sauce

2 Schalotten
1 EL Speiseöl mit Buttergeschmack
2 TL Mehl
400 ml Fischfond
1–2 EL Tomatenmark
1–2 EL Paprikamark
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
einige Kerbelblättchen

Nährwerte pro Portion

kJ/kcal: 2783/665
Eiweiß: 34,8 g
Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 70 g

Zart wie Zander

Fisch in Folie aromatisch garen

Für eine leichte und besonders aromatische Küche empfiehlt sich das Garen in Folie oder Pergamentpapier. Zusammen mit Gewürzen und Kräutern oder Gemüse wird der ganze Fisch oder das Filet leicht gewürzt und in Alufolie, Pergamentpapier oder einen Brat-schlauch gegeben und bedeckt bzw. zugebunden. Bei Temperaturen um 180 Grad entsteht ein aromatischer Dampf, der das gesamte Bratgut umhüllt. Der Bratensaft

aus Fisch, Gemüse und Kräutern vereinigt die Zutaten.



Pergament- oder Backpapier ist aber auch ideal

für fettfreies Braten: Einfach einen Löffel Öl in eine heiße Pfanne, ein zugeschnittenes Blatt Backpapier darauf und nun den Fisch wie gewohnt braten und zum Schluss nur noch leicht würzen. Diese Zubereitungsart eignet sich für alle Fischstücke ohne Haut.

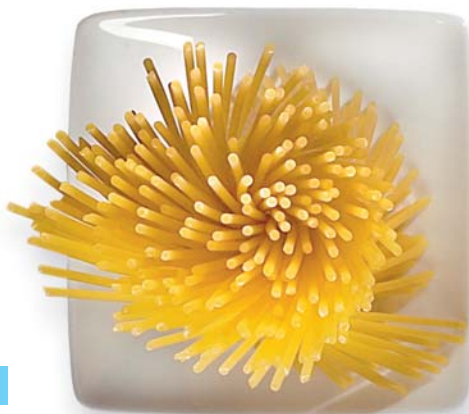
Bestes aus dem Süßwasser

Das zarte, weiße Fleisch des Zanders gehört zu den Leckerbissen aus dem Süßwasser. Restaurants haben den Zander seit einiger Zeit für sich entdeckt und auch im Handel wird er ganz oder als Filet, frisch oder tiefgekühlt angeboten. Das Fleisch ist sehr aromatisch und kann z. B. auch pochiert oder in Butter gebraten werden. Zander sind Raubfische und leben in Flüssen und Seen in Nord-, Ost- und Mitteleuropa sowie in den Boddenregionen der Ostsee.

Nudeln – Vielfalt an Formen

Matrizen für Spaghetti

Viele der Nudeln erhalten ihr Aussehen durch spezielle Matrizen. Durch sie wird der Teig mit hohem Druck gepresst. Kleine Formen wie Spiraalnudeln werden direkt unter der Schablone mit einem rotierenden Messer abgeschnitten. Aber auch lange Nudeln wie Spaghetti durchlaufen Matrizen. Sie werden danach über Stäbe gehängt und getrocknet. Anschließend werden sie zurechtgeschnitten. Buchstaben- und Sternchennudeln – meist Zutat in Suppen und beliebt bei Kindern – werden ebenfalls durch Formen gepresst. Lasagneblätter, aber auch manchmal Bandnudeln, nehmen einen anderen Weg. Ihr Teig wird durch verschiedene Walzstationen geschickt. Der Teig wird hauchdünn ausgerollt und auf Schneidemaschinen in Form gebracht.



Spaghetti sind die beliebtesten Nudeln

Die Lieblingsnudeln der Deutschen sind Spaghetti. Sie passen zu Saucen aller Art: scharf oder mild, Tomaten- oder Sahneseuce, mit Gemüse-, Fleisch- oder Fischzutaten. Spaghetti sind im Handumdrehen zubereitet, variationsreich dank der Saucen und Beilagen und deshalb beliebt bei Groß und Klein.

Zander-Gemüse-Päckchen an Pesto-Spaghetti

Zubereitung

Für das Pesto Knoblauch abziehen, Rucola waschen, putzen, beides mit Öl, Brühe, Pinienkernen, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren. Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini, Tomaten und Rosmarin waschen, Tomaten halbieren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Knoblauch, Öl, Tomaten und Rosmarin vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini Mischung und Zanderfilets auf 4 Blätter Alufolie verteilen, diese verschließen, auf ein Backblech setzen und ca. 15 Minuten garen (Backofen: 180 Grad/Stufe 3, Umluft 160 Grad). Päckchen öffnen und weitere ca. 10 Minuten fertig garen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln mit dem Pesto vermischen und mit den Zander-Gemüse-Päckchen servieren.

Zubereitungszeit ca. 55 bis 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Zanderfilets (à ca. 150 g)
Salz, Zitronensaft
320 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
200 g kleine Flaschentomaten
4 Zweige Rosmarin
grob geschroteter rosa Pfeffer
1 EL Olivenöl

Für das Pesto

1 Knoblauchzehe
30 g Rucola
1 EL Olivenöl
2 EL Gemüsebrühe (zubereitet)
1 TL Pinienkerne
1 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kJ/kcal: 2060/493
Eiweiß: 42,2 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 61 g



Aquakulturen

Vom Klosterteich zur Hightechbranche

Der auf dem europäischen Markt angebotene Pangasius stammt ausschließlich aus Aquakulturen. Mit Aquakultur bezeichnet man die kontrollierte Aufzucht von Fischen und Meeresfrüchten. Bereits vor unserer Zeitrechnung züchtete man in China Fische. Im mittelalterlichen Europa waren Mönche die Wegbereiter der modernen Aquakultur, indem sie Anlagen für die Haltung von Karpfen bauten. Heute gibt es neben der Teichwirtschaft moderne Kreislaufanlagen an Land und Netzgehege im Meer. Dort werden mehrere Dutzend Fischarten, Muscheln, Krebs- und Weichtiere, aber auch Algen gezüchtet. Fische und Meeresfrüchte aus Aquakulturen decken heute bereits rund ein Drittel der weltweiten Fischproduktion ab und sorgen so für ein vielfältiges Angebot.



Pangasius – ein Vegetarier erobert die Teller

Der Pangasius gehört zu den Welsen und kommt meist aus Aquakulturen in Vietnam – aus dem Mekong-Delta. Er ist ein schnell wachsender Vegetarier, dessen milder Geschmack fast alle Zubereitungsarten zulässt. Pangasius wird in Deutschland immer beliebter und hat Klassiker wie Scholle und Karpfen in der Gunst der Verbraucher bereits überholt.

Spätzle – eine Spezialität



Eine Spezialität aus Süddeutschland

Spätzle, ursprünglich eine Spezialität der süddeutschen Küche, haben bereits seit Langem die Landesgrenzen überschritten und Freunde in ganz Deutschland gewonnen. Sie unterscheiden sich in der Herstellung erheblich von anderen Teigwaren. Während die meisten Nudeln durch Matrizen gepresst oder durch Walzmaschinen ausgerollt werden, sind Spätzle einfach anders. Sie bestehen zwar auch aus Hartweizengrieß, Wasser und Eiern, aber sie sind die einzigen Teigwaren, die bereits während der Produktion zum ersten Mal gekocht werden. Der Teig wird durch so genannte Lochbleche gepresst oder läuft bei entsprechender flüssiger Konsistenz von alleine durch die Spätzle-Form, bzw. bei „geschabten Spätzle“ wird der Teig in unregelmäßige Teile geschabt. Von dort fallen sie direkt in kochendes Wasser. Die blanchierten Spätzle werden auf richtiges Maß geschnitten, getrocknet und verpackt.

Spätzle schmecken wie hausgemacht

In Süddeutschland sind Spätzle ein „Nationalgericht“. Seit mehr als 400 Jahren kommen sie dort auf den Tisch. Heute sind Spätzle – gekocht, gebraten oder überbacken – ein beliebtes Gericht in jedem Haushalt. Ihre Tradition haben sie dabei nicht verloren: Spätzle schmecken immer wie hausgemacht.

Pangasius mit Wirsing-Nuss-Spätzle

Zubereitung

Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsing putzen, in Blätter zerteilen, waschen, in Streifen schneiden und in erhitztem Öl ca. 10 bis 15 Minuten dünsten. Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Für die Sauce Fischfond aufkochen, mit Prosecco, Sahne und Kräutern verfeinern, etwas einkochen lassen und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Nüsse dazugeben und karamellisieren. Fischfilet in erhitztem Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Spätzle und Nüsse mit dem Wirsing vermischen, kurz zusammen erhitzen, mit dem Fischfilet und der Sauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Pangasiusfilets (à ca. 150 g)
2–3 EL Limettensaft
grobes Meersalz
grob geschroteter Pfeffer
320 g Spätzle
1 kleiner Wirsing
1 TL Speiseöl mit Buttergeschmack

Für die Prosecco-Kräutersauce

400 ml Fischfond
100 ml Prosecco
50 ml Sahne
4 EL gemischte, gehackte Kräuter
(z. B. Dill, Kerbel, Sauerampfer)
2 TL bayrisch-süßer Senf
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 TL brauner Zucker
30 g gemischte, gehackte Nüsse
1 TL Speiseöl

Nährwerte pro Portion

KJ/kcal: 2517/601
Eiweiß: 40,8 g
Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 66 g



Gesundheit aus dem Meer

Mit Lachs & Co fette Beute machen

Lachs gehört zu den so genannten Fettfischen. Und gerade das macht ihn – neben seinem guten Geschmack – so empfehlenswert. Je fetter ein Fisch, desto höher ist der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selbst herstellen. Deswegen empfehlen viele Mediziner mindestens eine Portion an fettem Seefisch pro Woche. Das unterstützt das Herz, den Kreislauf, das Gehirn und vieles mehr.

Man unterscheidet:

- magere Fische mit einem Fettgehalt von bis zu zwei Prozent wie Zander, Seelachs und Schellfisch
- mittelfette Fische mit einem Fettgehalt zwischen zwei und zehn Prozent wie Forelle, Rotbarsch, Pangasius
- fette Fische mit Fettgehalten deutlich über zehn Prozent wie Hering, Makrele oder Lachs.



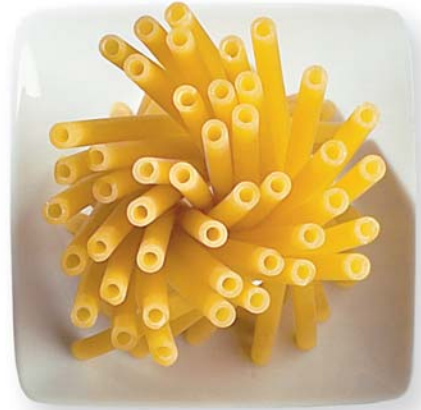
Wanderer zwischen den Welten

Sowohl der Atlantische Lachs als auch sein Artgenosse, der Pazifische Lachs, wandern zwischen Süß- und Salzwasser. Im Süßwasser geboren, verbringen sie dort das erste Jahr oder mehr, bevor sie ins salzige Meer abwandern. Nach ein bis vier Jahren kehren sie zurück ins Süßwasser, um zu laichen. Der Atlantische Lachs, der in Deutschland am meisten angeboten wird, stammt allerdings überwiegend aus Aquakulturen.

Verpackte Qualität

Geschmacksprüfung im Kochtopf

Nudeln aus deutscher Produktion erfüllen höchste Qualitätsansprüche. Das beginnt bei der Auswahl des Hartweizens und endet bei der schonenden Trocknung der Nudeln. Bereits das Getreide nehmen Laboranten chemisch und bakteriologisch unter die Lupe. Auch die anderen Zutaten wie Gemüse, Ei-Produkte oder Kräuter unterliegen strengen Kontrollen. Für die Produktionsabläufe sind zertifizierte Standards festgelegt. Im letzten Schritt werden die Nudeln getrocknet, um sie



haltbar zu machen. Früher wurden sie an der Luft getrocknet, heute geschieht das in besonderen Trocknern. Sie garantieren, dass die Feuchtigkeit gleichmäßig entzogen wird. So entstehen in den Nudeln keine Risse. Die letzte Prüfung durchlaufen die fertigen Nudeln im Kochtopf. In diesen Kochtests werden Geschmack und Aussehen geprüft.

Makkaroni: Auflauf und mehr

Kurze Makkaroni sind ideal in Aufläufen. Dann verschmelzen sie mit Ei, Sahne und Käse. Aber auch in Gerichten mit viel Sauce können Makkaroni ihre Stärke, das Loch in der Nudel, ausspielen. Dadurch können sie mehr Flüssigkeit aufnehmen als andere Nudeln.

Lachsragout mit Nudeln

Zubereitung

Fischfilet waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden, säuern und salzen. Champignons waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch dazugeben, anbraten und herausnehmen. Champignons, Tomaten und Frühlingszwiebeln in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Brühe angießen und abgedeckt ca. 5 Minuten garen. Gemüse mit Crème fraîche verfeinern und mit Anis, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Fisch vorsichtig untermischen, kurz mit erhitzen und mit den Nudeln servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lachsfilet
Salz, Zitronensaft
320 g Saucelli oder kurze Makkaroni
250 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Fleischtomaten
1 EL Speiseöl
300 ml Gemüsebrühe
100 g leichte Crème fraîche
3–4 Msp. Anis, gemahlen
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL gemischte, gehackte Kräuter
(z. B. Kerbel, glatte Petersilie, Dill)

Nährwerte pro Portion

KJ/kcal: 2274/543
Eiweiß: 37,8 g
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 62 g

Seelachs – der Vielseitige

Der Seelachs

Eigentlich ist der Seelachs – auch Köhler genannt – kein Lachs, sondern gehört in die Dorschfamilie. Heimisch ist der Seelachs im Nordatlantik und in der Nordsee. Er gehört zu den Raubfischen und ernährt sich zunächst von Leuchtgarnelen und Fischbrut, später dann von Heringen und Sprotten.

Der Seelachs wird bestandserhaltend befischt. Dies bestätigt auch der Marine Stewardship Council (MSC) mit seinem blauen Siegel, welches im Jahr 2008 das erste Mal auch deutsche Fischer erhalten haben. Auch Einzelhändler haben sich schon zertifizieren lassen, um die Initiative für eine nachhaltige Befischung der Meere zu unterstützen.



Fit mit Seelachs

Seelachs ist so leicht. Er wird meistens küchenfertig als Filet angeboten. Das perlgraue, feste Fleisch hat ein sehr schönes Eigenaroma. Dabei ist es fettarm, aber sehr jodhaltig. Der Fisch kann auf fast jede erdenkliche Art zubereitet werden, doch sollte man mit Zitrone aufpassen. Ein paar Kräuter, Salz und Pfeffer, mehr braucht er eigentlich nicht.

Sprudeln lassen

Nudeln kochen leicht gemacht

Nudeln sind auch deshalb so beliebt, weil jeder sie schnell und unkompliziert zubereiten kann. 65 Prozent aller Befragten greifen zu Nudeln, wenn sie mit wenig Aufwand lecker kochen möchten, so eine Umfrage des Instituts forsa.



Damit die Zubereitung auch immer gelingt, drei Tipps für die Nudelküche:

- Nudeln sprudeln lassen: Nudeln in sprudelnd kochendes Wasser geben, das erhöht die Bissfestigkeit. Pro 80 Gramm sollte rund ein Liter Wasser beigegeben werden.
- Angemessene Portionen: Als Richtwert sollten 80 Gramm ungekochte Nudeln pro Person verwendet werden.
- Salz muss warten: Salz erhöht den Siedepunkt. Daher sollte Salz erst kurz vor oder nach dem Kochen zugegeben werden.

Eine alte Nudelweisheit besagt:

„Immer die Gäste auf die Nudeln und nicht die Nudeln auf die Gäste warten lassen.“

Mit Wein haben sie nichts zu tun

Ihren Namen haben sie von ihrer charakteristischen Form: Korkenziehernudeln. Dank ihrer Form können sie gut Sauce aufnehmen, schmecken aber auch ohne. Natürlich passt zu Gerichten mit Korkenziehernudeln auch ein Glas Wein – so wie zu allen Nudelrezepten.

Nordische Nudel-Fischpfanne

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Seelachs waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten und Basilikum waschen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch dazugeben, kurz anbraten und herausnehmen. Lauch und Paprikaschoten in das verbliebene Bratfett geben, andünsten, Brühe und Crème fraîche angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Nudeln und Tomaten untermischen, Fisch auflegen, kurz mit erhitzen und mit Senf, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Gerösteten Knoblauch überstreuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

320 g Korkenziehernudeln
600 g Seelachsfilet
Salz, Zitronensaft
3 Stangen Lauch
je 1 große rote, grüne und gelbe Paprikaschote
300 g Kirschtomaten
einige Blättchen geschnittenes Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
200 g leichte Crème fraîche
3–4 TL mittelscharfer Senf
1–2 TL Meerrettich

Nährwerte pro Portion

KJ/kcal: 2417/577
Eiweiß: 41,3 g
Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 68 g

Meeresfrüchte

Noch mehr aus dem Meer

Meeresfrüchte, oft auch als „Frutti di mare“ bezeichnet, sind ein Oberbegriff für alle Krebs- und Weichtiere.

Als Krebstiere gelten alle – vom Hummer bis zur feinen Nordseekrabbe. Sie verfügen über einen dicken Panzer, der regelmäßig abgeworfen und erneuert wird. Das Fleisch enthält viel Protein und wenig Fett. Zur Gruppe der Weichtiere zählen Muscheln und Tintenfische. Die Muscheln zeichnen sich dadurch aus, dass sie durch zwei verbundene Schalen umgeben sind, die durch einen Muskel geöffnet und verschlossen werden können. Die Tintenfische gibt es als Kalmar, Krake oder Sepia. Sie kommen in allen Weltmeeren vor. Auf dem Teller sind sie leicht zu unterscheiden: Kalmare werden in Ringe (z. B. Calamari fritti), Kraken in Stücke und Sepien in Streifen geschnitten serviert.



Garnelen – eine große Familie

Es gibt Tausende verschiedene Garnelenarten. Sie werden Gambas (spanisch), Prawns und Shrimps (beides englisch) genannt. Sie sehen alle ähnlich aus, haben dafür aber viele verschiedene Bezeichnungen. Auch die Nordseekrabbe ist eigentlich eine Garnele. Garnelen aus dem Meer sind meist aromatischer als Süßwassergarnelen.

Nudeln aus Hartweizen und Ei

Deutsche Spezialität Eiernudeln

Eine typisch deutsche Spezialität sind Nudeln aus Hartweizen und Ei. In anderen Ländern kommen Eiernudeln nur an Festtagen auf den Tisch. In Deutschland gehören sie zur alltäglichen Küche: 82 Prozent der Nudeln aus deutscher Herstellung enthalten Eier.



Bei der Produktion gelten strenge hygienische Vorschriften. Aufgeschlagen werden die Eier entweder direkt beim Nudelhersteller oder von Eiaufschlagbetrieben, die sich darauf spezialisiert haben. Die Weiterverarbeitung bei den deutschen Nudelmachern erfolgt schnell und reibungslos. Es entstehen Eiernudeln, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ernährungsphysiologisch wertvoll sind. Die Kombination aus Hartweizen und Ei kann vom Menschen ausgezeichnet aufgenommen und in körpereigenes Protein umgewandelt werden.

Bandnudeln: die klassische Beilage

Bandnudeln nehmen den dritten Platz beim deutschen Nudelverbrauch ein. Sie sind die klassische Beilage für Fisch und Meeresfrüchte, Ragout und Braten. Auch unter einem Gemüse-Ratatouille kommen Bandnudeln sehr gut zur Geltung. Damit sie beim Kochen nicht aneinanderkleben, müssen sie gelegentlich umgerührt werden.

Ofen-Garnelen mit gerösteten Bandnudeln

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, Thymian waschen. Garnelen mit Thymian, Knoblauch und Oliven vermischen und auf vier ausreichend großen Stücken Backpapier verteilen. Papier zu Päckchen falten oder die Enden mit Küchegarn zusammenbinden, auf ein Backblech legen und ca. 15 bis 20 Minuten garen (Backofen: 180 Grad/Stufe 3, Umluft 160 Grad). Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen. Puderzucker in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tomaten dazugeben und karamellisieren. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten mit Chilischote mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Nudeln dazugeben und anrösten. Brühe und Crème fraîche angießen. Kräuter waschen, trocken tupfen, sehr fein hacken, dazugeben, mit den Garnelen und Tomaten garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g küchenfertige Garnelen
4 Knoblauchzehen
einige Blättchen Zitronenthymian
20 grüne Oliven
320 g Bandnudeln

Für die Chili-Tomaten

400 g Kirschtomaten
2 EL Puderzucker
1 kleine rote Chilischote
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Speiseöl mit Buttergeschmack
ca. 400 ml Gemüsebrühe
100 g leichte Crème fraîche
80 g gemischte Gartenkräuter
(Kerbel, Petersilie, Kresse)

Nährwerte pro Portion

KJ/kcal: 2667/637
Eiweiß: 39,1 g
Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 68 g

Das Fisch-Informationszentrum (FIZ) wurde 1997 von Unternehmen und Verbänden der deutschen Fischwirtschaft gegründet. Zu den Gründern gehören die Hochseefischerei und die Fischindustrie, der Fischgroß- und Fisch-einzelhandel sowie die Fischgastronomie. Das FIZ ist die Anlaufstelle für Fragen jeglicher Art zum Thema Fisch. Bei der Umsetzung von Themen und Beantwortung von Fragestellungen wird das FIZ von zahlreichen Experten aus der „fischwirtschaftlichen Praxis“ unterstützt und kooperiert mit Spezialisten aus Forschung und Wissenschaft.

FIZ – Fisch-Informationszentrum e. V.

Große Elbstraße 133
22767 Hamburg
info@fischinfo.de
www.fischinfo.de



Fisch-Informationszentrum e.V.

Der Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmühlen Deutschlands e. V. (VTH) vertritt die Interessen der Unternehmen, die in Deutschland Nudeln, Spätzle und Hartweizengrieß produzieren. Dem Verband gehören über 20 Unternehmen an. Im Jahr 2000 entstand der VTH durch den Zusammenschluss des Teigwaren- und des Hartweizenmühlenverbandes.

VTH – Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmühlen Deutschlands e. V.

Knesebeckstraße 74
10623 Berlin
info@nudelnmachengluecklich.de
www.nudelnmachengluecklich.de

NUDELN
:))))))
MACHEN
GLÜCKLICH
© Die deutschen Nudelmacher



IMPRESSUM

Herausgeber VTH e. V. und FIZ e. V.

Redaktion Kohl PR & Partner,
Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin

Rezepte www.food-professionals.de

Fotos VTH, FIZ, Seafood aus Norwegen

Gestaltung Designbüro Muschiol