

Die Münchner Wochenmärkte

Fisch Sorten und Rezept



Zubereitung

Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Gemüse in der Pfanne mit Olivenöl und Oregano-, Rosmarin- und Thymianzweig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas alten Balsamico zufügen. Den grünen Spargel kurz in kochendes Salzwasser geben. Danach in Eiswasser abkühlen. Mit dem restlichen Gemüse in der Pfanne erhitzen. Marinade aus Saft einer Zitrone, 2 Esslöffeln Pesto Genovese, 1 Esslöffel Olivenöl und 5 cl Weißwein herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit einer gepressten Knoblauchzehe verfeinern. Grillpfanne erhitzen, den Fisch mit etwas Salz, Zitronensaft und Olivenöl bestreichen und in der Pfanne beidseitig braten. Selbstverständlich können Sie den Fisch im Sommer in Alufolie auf dem Grill zubereiten. Gemüse und Fisch anrichten, den Fisch mit etwas Marinade beträufeln und den Teller mit einem Zitronenstern garnieren.

Doradenfilets mit mediterranem Gemüse



Zutaten für 4 Portionen

8 Filets Dorade Royal
Pesto Genovese
1 Oreganozweig
1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig
trockener Weißwein
Olivenöl
alter Balsamico
3 Zitronen
Meersalz
geschroteter Pfeffer
1 Aubergine
2 Zucchini
1 Paprika rot · 1 Paprika gelb
grüner Spargel
12 große Champignons
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)

Landeshauptstadt München
Kommunalreferat
Markthallen München
Schäftlarnstr. 10
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia
Druck: Druckerei Vogl
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

Münchner Wochenmärkte

Au

Mariahilfplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Berg am Laim
Baumkirchner Str. 22b–26
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Blumenau
Blumenauer Straße 2–16
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Bogenhausen
Rosenkavalierplatz
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

Feldmoching
Walter-Sedlmayr-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Freimann
Karl-Köglsperger-Str. 11–17
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-Ost
Berner Str./Ecke Züricher Str.
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-West
**Schweizer Platz/
Graubündener Straße**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Giesing
Giesinger Bahnhofplatz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Großhadern
Heiglhofstraße 1–11
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Hadem
**Guardinistraße 90–110
und 71–87**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Haidhausen
Weißburger Straße 2–10
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

Hasenberg
Blodigstraße 4
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Johanneskirchen
Fritz-Meyer-Weg 38–46
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Lerchenauer See
**Franz-Fackler-Straße/
Ecke Lasallestraße**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Messestadt Riem
Willy-Brandt-Platz
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Moosach
Nanga-Parbat-Straße 1–11
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Neuauubing
Mainastr. 69–71
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Neuhausen (Arnulfpark)
Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Neuhausen
Rotkreuzplatz
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

Neuperlach
Hanns-Seidel-Platz
Dienstag, 8 bis 17 Uhr
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Perlach
Pfanzeltplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Schwabing
Münchner Freiheit
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

Sendling
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19
und Innenhof Wohnanlage**
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Solln
Fellererplatz
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Thalkirchen
Schäftlamstraße 179
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

Trudering
**Friedenspromenade
(ggü. Nr. 73a–85)**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Untergiesing
Hans-Mielich-Platz
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

Untersendling
**Resi-Huber-Platz und
Margaretenplatz**
Samstag, 7 bis 13 Uhr



Dorade

Die Dorade oder Goldbrasse ist bei Gourmets sehr beliebt und ihr Fleisch entfaltet sein feines Aroma ganz besonders als Filet gebraten, auf dem Grill oder als ganzer Fisch in Salzkruste gebacken.

Nährwerte pro 100 g	
	96 kcal / 403 kJ
Eiweiß	19,7 g
Fett	1,9 g
Omega-3-Fettsäuren	0,4 g



Rotbarsch

Der Rotbarsch tarnt sich durch seine Rotfärbung in den dunklen Tiefen des Nordatlantiks und zählt zu den 10 beliebtesten deutschen Speisefischen. Sein Fleisch ist fest und rot und lässt sich sehr variantenreich zubereiten.

Ob Backen, Dünsten, Braten oder Kochen – der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt und das schmackhafte Fleisch passt zu einer Vielzahl von leckeren Beilagen.

Nährwerte pro 100 g	
	114 kcal / 479 kJ
Eiweiß	18,5 g
Fett	3,8 g
Omega-3-Fettsäuren	1,2 g



Sardine

Sardinen sind in fast allen Weltmeeren in riesigen Schwärmen zu finden.

Besonders im Mittelmeerraum gehört der schmale, lange Fisch zu den beliebtesten Fischen und kommt meistens in Öl gebraten oder gegrillt auf den Tisch. In unseren Breitengraden ist die Sardine am häufigsten als Ölsardine in der Konserve zu finden.

Nährwerte pro 100 g	
	134 kcal / 563 kJ
Eiweiß	19,5 g
Fett	5,9 g
Omega-3-Fettsäuren	4,3 g



Hering

Nach dem Alaska-Seelachs wird der Hering in Deutschland am meisten verspeist.

Die besonders fetthaltigen, in Salz gereiften Heringe werden zu Matjesheringen verarbeitet, andere Heringe werden heiß geräuchert zu „Bücklingen“.

Weitere Spezialitäten sind der eingelegte „Rollmops“ oder der „Brathering“. Heringsfleisch ist reich an Fett, Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß.

Nährwerte pro 100 g	
	165 kcal / 693 kJ
Eiweiß	18,0 g
Fett	14,9 g
Omega-3-Fettsäuren	2,7 g



Welche Fische sind am besten geeignet?

Viele Fische sind den Verbrauchern gut bekannt, jedoch ist die Fischvielfalt so groß, dass kaum jemand über alle Speisefische gleich gut Bescheid weiß. Forelle, Karpfen und Thunfisch kennen sicher die meisten, doch wie sieht es mit Schellfisch, Seehecht oder Dorade aus? Welchen Fisch lege ich am besten auf den Grill und welcher eignet sich eher für den Schmortopf? Welcher Fisch hat eher eine feste Konsistenz und welcher zergeht auf der Zunge?

Ihr Fischhändler auf dem Wochenmarkt weiß darüber sicher genau Bescheid, aber manchmal ist es auch hilfreich, wenn man sich während der Planung für die Einkaufsliste schon ein bisschen über die einzelnen Fischarten informieren kann. Aus diesem Grund wollen wir Ihnen auf den folgenden Seiten ein paar Informationen über die beliebtesten Speisefische geben.

Warum ist Fisch so gesund?

Fisch enthält eine ganze Menge gesunder Bestandteile, zu denen Spurenelemente, Vitamine, Mineralien und die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren gehören. Nicht umsonst empfehlen anerkannte Ernährungswissenschaftler, zweimal pro Woche Fisch zu essen. Das breite Angebot von leckerem Speisefisch und die Vielzahl der Zubereitungsarten machen Fischgerichte zu einem gesunden Genuss, der für delikate Abwechslung auf dem Speiseplan sorgt.

Mit 200 g Fisch am Tag lässt sich bereits der Tagesbedarf an Vitamin A und D decken (Seefisch stellt die größte natürliche Quelle von Vitamin D). Ferner enthält Fisch wertvolles Vitamin B, das die Nerven kräftigt. Die Omega-3-Fettsäuren haben ebenfalls vielfältige Wirkungen: Sie mindern die Entzündungsneigung im Gewebe, hemmen die Blutgerinnung und damit die Thrombosegefahr, senken die Triglyceride im Blut und beugen Herzrhythmusstörungen vor. Auch Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, sollen so vor unregelmäßigem Herzschlag und Herzkammerflimmern geschützt werden. Fischeiweiß enthält darüber hinaus wichtige Aminosäuren und ist besonders leicht verdaulich. So kann es Muskeln und Abwehrzellen aufbauen.



Forelle

Unter den Süßwasserfischen liegt die Forelle ganz klar auf Platz 1. Ihr helles Fleisch ist zart und fein im Aroma. Die Zubereitungsarten sind sehr vielfältig und abwechslungsreich.

Die klassische Zubereitung der Forelle ist die Forelle Müllerin Art gebraten mit Mandeln, aber auch die gegarte Variante als „Forelle blau“ oder geräuchert ist sehr beliebt. Auch zum Grillen, Backen oder Dünsten ist die Forelle sehr gut geeignet. Ihr grätenarmes Fleisch ist mager und aromatisch.



Karpfen

Der Karpfen ist nicht nur als Weihnachts- oder Silvesterkarpfen, sondern auch zu anderen Jahreszeiten sehr beliebt und gehört zu den wichtigsten Fischen der Teichwirtschaft.

Sein Fleisch ist besonders lecker und am besten schmeckt er gegart oder gebacken.



Kabeljau

Der Kabeljau enthält viel Vitamin A, D und Jod. Junge, noch nicht geschlechtsreife Fische werden Dorsche genannt, nach der Geschlechtsreife heißen sie Kabeljau. Die Dorschleber, aus der auch Lebertran hergestellt wird, enthält besonders viel Vitamin A.

Stammen die Fische aus der Ostsee, heißen sie unabhängig von der Größe immer Dorsch. Kabeljau kommt in der Nord- und Ostsee und im Nordatlantik vor und ist einer der besten Speisefische. Sein mageres Fleisch ist weiß und schmeckt hervorragend. Getrocknet und gesalzen wird er in Skandinavien und südlichen Ländern auch als Klippfisch oder Stockfisch serviert.



Schellfisch

Schellfisch ist ganz besonders mager, fettarm und eiweißhaltig. Das weiße Fleisch schmeckt gedünstet am feinsten und ist für figur- und ernährungsbewusste Gourmets sehr wichtig. Auch geräucherter Schellfisch wird häufig angeboten.

Der Schellfisch lebt im europäischen Nordatlantik von der Biskaya über die Nordsee bis hin zur Barentssee und zum Weißen Meer. Außerdem kommt er in der Ostsee bis nach Bornholm, rund um Island, an der Südküste Grönlands, im westlichen Atlantik rund um Neufundland und an der Nordostküste der USA vor.



Seehecht

Auch der Seehecht gehört zu den dorschartigen Magerfischen. Die bis zu 1 m langen Fische werden in Deutschland immer beliebter. Ihr festes, weißes Fleisch schmeckt köstlich und sie lassen sich sehr variantenreich zubereiten. Filets eignen sich für Fischspieße, Fischsuppen und Fondue, ganze Fische dünstet man am besten in der Folie. Allerdings werden Seehechte bei uns selten frisch angeboten und sind eher bei den Tiefkühlprodukten zu finden.

Der Raubfisch mit der schlanken Körperform und dem spitzen Kopf ist im Mittelmeer und der Nordsee sowie in weiten Teilen des Atlantiks zu finden. Vor den Küsten Namibias und Südafrikas gibt es den Kapseehecht und den Tiefwasser-Kapseehecht.



Seelachs

Mit dem echten Lachs hat der Seelachs nur den Namen gleich. Er gehört zur Familie der Dorsche und ist ein Raubfisch, der im Nordatlantik und in der Nordsee beheimatet ist. Er gehört bei uns zu den beliebtesten Speisefischen und hat mehr Muskelanteile als andere Fische aus der Dorschartenfamilie. Sein Fleisch eignet sich sowohl zum Grillen als auch bestens für Fischgulasch oder Spieße.

Aus Seelachs wird auch der Lachsersatz hergestellt, der häufig auf den „Lachsbrötchen“ zu finden ist.

Frische erkennen

Bei ganzen Fischen erkennen Sie die Frische bereits am Geruch: Frischer Fisch riecht nämlich nicht „fischig“! Die Augen sollten rund und gewölbt sein, die Kiemenblätter unter den Kiemen leuchtend rot. Die Fischhaut muss feucht und glänzend sein. Ein frisches Filet riecht ebenfalls nicht nach Fisch und hat eine klare Farbe und eine glatte Schnittfläche.

Fisch küchenfertig vorbereiten

Am besten lassen Sie sich beim Kauf von ganzen Fischen diese schon von Ihrem Fischhändler schuppen und ausnehmen. Sollten Sie den Fisch doch selbst ausnehmen, schneiden Sie den Bauch vom hinteren Ende bis zum Kopf auf. Klappen Sie den Bauch auf und nehmen Sie die Eingeweide vorsichtig heraus. Anschließend den Fisch gründlich mit klarem Wasser ausspülen und abtupfen.

Nährwerte pro 100 g	
103 kcal / 433 kJ	
Eiweiß	19,5 g
Fett	2,7 g
Omega-3-Fettsäuren	0,7 g

Nährwerte pro 100 g	
115 kcal / 484 kJ	
Eiweiß	18,0 g
Fett	4,8 g
Omega-3-Fettsäuren	0,4 g

Nährwerte pro 100 g	
kcal 81 kcal / 342 kJ	
Eiweiß	16,9 g
Fett	0,6 g
Omega-3-Fettsäuren	0,2 g

Nährwerte pro 100 g	
79 kcal / 334 kJ	
Eiweiß	18,2 g
Fett	0,5 g
Omega-3-Fettsäuren	0,1 g

Nährwerte pro 100 g	
83 kcal / 350 kJ	
Eiweiß	17,0 g
Fett	1,4 g
Omega-3-Fettsäuren	0,7 g

Nährwerte pro 100 g	
88 kcal / 368 kJ	
Eiweiß	18,3 g
Fett	0,6 g
Omega-3-Fettsäuren	0,1 g