

Guter Backfisch: Tipps von Fisch-Sommeliere Andrea Niesel aus Dortmund

Entdecken Sie, woran man guten Backfisch erkennt! Fisch-Sommeliere Andrea Niesel vom Dortmunder Markt teilt ihre Tipps.

Auf dem Dortmunder Markt, wo sich das geschäftige Treiben der Käufer und Verkäufer entfaltet, trifft man eine Expertin, wenn es um kulinarische Feinheiten geht: Andrea Niesel, eine erfahrene Fisch-Sommeliere und die Chefin der Fischerei Meisfeld. In einem Gespräch über die Kunst des Backfischs entlarvt sie die Geheimnisse, die einen durchschnittlichen Fisch von einem hervorragenden Backfisch unterscheiden.

Der Begriff „Backfisch“ bezieht sich hier nicht nur auf den frittierten Fisch, sondern auf ein Gericht, das es in verschiedenen Variationen gibt. Ob beim Straßenfest oder als klassische Delikatesse in der Gastronomie, die Qualität des Fisches bleibt ein zentraler Aspekt. „Die Grundlage für einen guten Backfisch ist immer der frische Fisch“, erklärt Niesel. „Man sollte darauf achten, dass der Fisch glänzt und eine feste Konsistenz hat.“ Dies sind entscheidende Merkmale, die die Frische und die Qualität des Produkts anzeigen.

Die perfekte Panade

Doch nicht nur der Fisch selbst entscheidet über das Gelingen eines Backfischs. Die Panade spielt eine ebenso wichtige Rolle. „Eine gute Panade sollte locker und knusprig sein“, sagt Niesel. „Das gelingt am besten mit einer Kombination aus Mehl, Ei und Semmelbröseln.“ Hier sind die genauen Proportionen und das

richtige Verfahren entscheidend. Die Panade sollte den Fisch umhüllen, aber nicht erdrücken, damit der Geschmack des Fisches zur Geltung kommt.

Niesel empfiehlt, den Fisch vor dem Panieren etwas einzuweichen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. „Das sorgt dafür, dass die Panade besser haftet und der Fisch beim Frittieren saftig bleibt“, fügt sie hinzu. Wenn es um die Frittier-Temperatur geht, rät sie, das Öl vorzuheizen und den Fisch nur in kleinen Portionen zu frittieren, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.

Worauf es ankommt

Niesel betont die entscheidenden Punkte, die beim Kauf und Zubereiten von Backfisch zu beachten sind. „Auf dem Markt ist es wichtig, den Stand des Verkäufers zu prüfen“, sagt sie. „Ein guter Fischverkäufer zeigt stolz seine Ware und kann Ihnen mehr über die Herkunft des Fisches erzählen.“ Informationen über die Art des Fisches, das Fangdatum oder die Zubereitungsmethoden tragen zur Glaubwürdigkeit des Anbieters bei.

Nicht zuletzt spielt auch der Umweltaspekt eine Rolle. Bewusste Käufer sollten darauf achten, nachhaltige Fischerei zu unterstützen und auf Zertifizierungen wie MSC (Marine Stewardship Council) zu achten, die für nachhaltige Fangmethoden stehen. „Die Frage der Herkunft und der Fangmethoden ist für die Qualität des Fisches und gleichzeitig für den Schutz der Meere von großer Bedeutung“, sagt Niesel.

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen sich für gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit interessieren, wird der Backfisch zu einem Symbol für Qualität aus regionaler Produktion. Es ist nicht nur ein einfacher Snack, sondern ein Gericht, das Qualität und Bewusstsein für die Lebensmittel verbindet. „Das Thema Fisch und Seefrucht geht weit über den Teller hinaus“, erklärt Niesel eindringlich. „Es betrifft unsere Umwelt und unsere

Gesellschaft.“

Passion und Präzision

Die Leidenschaft von Andrea Niesel für Fisch und Käufe zeigt sich in jedem ihrer Ratschläge. Sie gibt nicht nur praktische Tipps, sondern vermittelt auch ein Gefühl für die Kultur, die mit der Zubereitung von Backfisch verbunden ist. „Essen sollte ein Erlebnis sein, etwas, das Freude bereitet und verbindet“, schließt sie mit einem Lächeln. Das trifft den Kern der Sache: Bei jedem Bissen eines frisch zubereiteten Backfischs, der aus hochwertigen Zutaten besteht, schmeckt man diese Hingabe und Präzision. Ihr Wissen und ihre Erfahrung geben den Käufern die Möglichkeit, das Beste aus ihrem Backfisch herauszuholen, sei es für ein Familienessen oder ein geschäftliches Grillfest.

Frische und Herkunft des Fisches

Um guten Backfisch zu erkennen, spielt die Frische des Fisches eine entscheidende Rolle. Frischer Fisch hat einen angenehmen Geruch, der an Meer und sauberes Wasser erinnert, und seine Augen sind klar und leuchtend. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gilt, dass frischer Fisch eine elastische Struktur haben sollte, sodass beim Drücken auf das Fleisch die Delle sofort wieder zurückspringt.

Die Herkunft des Fisches ist ebenfalls wichtig. Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind Themen, die auch im Fischhandel immer mehr Beachtung finden. Es empfiehlt sich, auf Fisch aus zertifizierten Fangmethoden zu achten, wie beispielsweise vom Marine Stewardship Council (MSC) oder dem Aquaculture Stewardship Council (ASC). Diese Organisationen setzen sich für die Erhaltung der Fischbestände und umweltfreundliche Zuchtmethoden ein.

Die richtige Zubereitung

Die Zubereitung ist ein weiterer Schlüssel zu gutem Backfisch. Neben der Qualität des Fisches spielt das richtige Panieren eine große Rolle. Andrea Niesel betont, dass der Fisch möglichst dünn ausgenommen und filetiert sein sollte, um die optimale Konsistenz zu erreichen.

Eine klassische Panade besteht aus Mehl, Eiern und Semmelbröseln. Niesel empfiehlt, die Semmelbrösel vorher leicht anzurösten, damit die Panade knuspriger wird. Eine gut temperierte Fritteuse oder Pfanne ist erforderlich, um das Fett auf die ideale Temperatur zu bringen, damit der Fisch gleichmäßig gart und nicht zu viel Fett aufnimmt. Hierbei sollte man darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß ist, da sonst die Panade verbrennen kann, während der Fisch noch roh bleibt.

Tipps für den Einkauf auf dem Markt

Der Wochenmarkt ist ein idealer Ort, um frischen Fisch zu kaufen. Andrea Niesel rät dazu, sich Zeit zu nehmen und nach den richtigen Informationen zu fragen. Vertrauenswürdige Verkäufer geben gerne Auskunft über die Herkunft des Fisches und die Fangmethoden. Wer unsicher ist, sollte auf Zeichen der Frische achten, wie beispielsweise die bereits erwähnten klaren Augen und den frischen Geruch.

Zusätzlich lohnt es sich, den Preis zu berücksichtigen. Billige Angebote können oft auf minderwertige Qualität oder fragwürdige Fangmethoden hinweisen. Ein fairer Preis ist ein Indikator für hochwertigeren Fisch.

Gesundheitliche Aspekte und Nährstoffe

Fisch ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Er ist eine hervorragende Quelle für hochwertige Proteine, Omega-3-Fettsäuren und viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Studien zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Fisch das Risiko für Herzerkrankungen senken kann.

Laut dem Bundesernährungsministerium sollten Verbraucher mindestens zweimal pro Woche Fisch auf ihren Speiseplan setzen, um von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren. Besonders empfehlenswert sind fettreiche Sorten wie Lachs, Makrele oder Hering, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind und somit eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben.

Insgesamt ist die Auswahl und Zubereitung von Backfisch nicht nur eine Kunst, sondern auch eine Möglichkeit, gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren. Durch bewusste Kaufentscheidungen und die Beachtung der Frische kann jeder in den Genuss von exquisitem Backfisch kommen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de