

12A/2024

Blinker



Blinker

Europas große Angelzeitschrift

FISCHKÜCHE FÜR ALLE!

80 Seiten leckere Ideen

**FILETIEREN WIE
DIE PROFIS**

Forellen und Butt
Extratipp Barsch

**TRAUM-
GERICHTE**

Graved Lachs
Fischfrikadelle
Feuerlachs



ANGELN IST GEMEINSCHAFT!



**#GEHANGELN
FANG DEINEN EIGENEN FISCH!**

Lasst es Euch schmecken!

Angeln ist großartig! Das durfte ich schon als kleiner Junge erleben. Das Erleben der Natur, Stunden der Ruhe und Vorfreude und dann das Adrenalin, wenn die Pose tanzt und schließlich abtaucht. Natürlich habe ich als stolzer Jungangler meine Beute auch nach Hause geschleppt. Nun würde ich meine Mutter nicht als Fischhasser bezeichnen, als Filet durfte der Hering ins Brötchen, doch müffelnde Unterfang- und Setzkescher und in Hosentaschen oder Teppichschlaufen steckende Angelhaken sorgten für so manches familiäre Stimmungstief. Auch die Fische, die ich nach Hause brachte, und die natürlich gebraten werden mussten. Brassen und Güstern, zum Beispiel. Kann man essen, muss man aber nicht. Zumindest nicht gebraten, frisch aus der Pfanne. Sauer eingelegt sieht die Sache schon wieder etwas anders aus, doch das wusste ich Ende der 70er Jahre noch nicht. Ich war 12 ...

Heute bin ich 57 und weiß schon lange aus eigener Erfahrung: Die Zubereitung von Fischen ist echt kein Hexenwerk. Und wie einfach es sein kann, das möchten wir in dieser Ausgabe zeigen. Nicht schicki-micki mit viel Aufwand in einer Hightech-Küche und „fake food“ produziert, sondern frisch aus dem Wasser, frisch auf den heimischen Tisch. Die Angler aus den Redaktionen der Magazine Blinker, Angelwoche, Angelsee aktuell, FliegenFischen, Karpfen und Kutter&Küste haben dieser Ausgabe viele wertvolle, hilfreiche Tipps für die Verwertung beigeleitet.

Ich verspreche Ihnen: Mit diesem Leitfaden kann am Filetiertisch, am Herd, am Grill, am Räucherofen und am Lagerfeuer fast nichts mehr schiefgehen. Testen Sie einmal die Tipps, Tricks und Rezepte dieser Ausgabe und laden Sie mal wieder ein paar Freunde zum gemeinsamen Fischessen ein. Es wird ein super Abend werden! Denn was gibt es schöneres, als abends mit Freunden zusammensitzen, selbstgefangenen Fisch zu essen und spannende Geschichten rund ums Angeln zu erzählen? Ich wünsche viel Vergnügen!

Ihr

Michael Werner

Michael Werner
Gesamtredaktionsleitung
Angeln



Fotos: Adobe Stock.com/Mikheylovsky



Mehr Rezepte auf www.Blinker.de

Auf www.Blinker.de finden Sie nicht nur zahlreiche Tipps und Tricks, wie Sie besser angeln, Sie unter www.blinker.de/fischrezept jede Menge Rezepte und Ideen, angefangen beim Räuchern und Grillen über das perfekte Braten von Fischfilets bis hin zu ungewöhnlichen Rezepten. Viel Spaß beim Entdecken!



Foto: Archiv

54

Mehr Geschmack mit dem richtigen Dipp.



Foto: Adobe Stock/maleja neumite

64

Frage der Technik: Schnitt für Schnitt zum perfekten Filet.



Foto: Archiv

76

So klappt der Weg aus dem Wasser auf den Teller.

Foto: Adobe Stock/Kansiput



42

Schritt für Schritt zum perfekten Raucherergebnis.

FANGFRISCH

GLÄNZENDE AUSSICHTEN... 6
Fisch als hochwertiges Lebensmittel

VORBEREITUNG

- FILETIEREN... 64**
Fangzeit. Filetzeit!
- EINFRIEREN... 76**
Zum Verschenken LECKER!
- LAGERUNG & TRANSPORT... 80**
Petri Heil! Und jetzt?

ZUBEREITUNG

- BRATEN... 8**
Die Haut muss nach unten!
- FRITTIEREN... 12**
Heiß gebadet
- BEIZEN... 16**
Vergrabene Delikatessen
- MARINIEREN & EINLEGEN... 20**
Zum Einlegen lecker!

20

Die absolute Geschmacksexplosion mit feinen Marinaden.

OUTDOORKÜCHE

FERTIGMARINADEN	24
SPEZIALITÄTEN für zwischendurch	
LAGERFEUER & GRILL	30
Ab auf den Rost!	30
Draußen ist alles	36
Feuerlachs auf die finnische Art	40
RÄUCHERN	42
In vier Schritten zum Räucherprofi	42
Heißer Ofen im Detail	46
Frühe Feinschmecker	48
Mal eben räuchern	52

SONSTIGES

DIPS & SAUCEN	54
Dip, Dip, Hurra!	
FISCH-WIKI	60
Welcher Fisch für was?	
IMPRESSUM	59



Foto: J. Pusch

36

Hauptsache draußen:
Kochen im Freien.

Glänzende

Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und gesunde Fette: Fisch ist mehr als nur ein Nahrungsmittel. Wie man den silbernen Fangerfolg perfekt vergoldet, zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt auf den folgenden Heftseiten.

Wir Angler sind privilegiert! Kaum jemand bekommt so ein hochwertiges, frisches Lebensmittel quasi als Beigabe zum Hobby. Fisch enthält wertvolles Eiweiß. Das ist wichtig für den Aufbau und Erhalt von zum Beispiel Muskeln. Nicht ohne Grund essen Sportler viel Fisch; er liefert die wichtigen Bausteine der Zellen, ohne dabei so ungesund wie viele andere Arten von Fleisch zu sein. Auch Vitamine und Spurenelemente wie beispielsweise Vitamin B12, Vitamin D, Kalium, Zink, Fluor, Jod und Fette sind enthalten. Diese sind für eine ausgewogene Ernährung ebenfalls wichtig.

Zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Teller liegen, wenn es nach Ernährungswissenschaftlern geht. Regelmäßiger Verzehr sorgt für gesunde Blutfettwerte und beugt Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck vor. Gerade in Zeiten von Low-Carb Diäten und bewusster Ernährungsweise gewinnt Fisch stetig an Bedeutung. Probleme bei der Fischbeschaffung für den Nicht-Angler: hohe Preise, schlechte Produkt-Qualität und Zuchtfisch aus Massentierhaltung. Beim Angeln erbeuten wir meist gesunden Wildfisch und haben die Qualität selbst in der Hand.

Zudem gehen bei uns Anglern Fischarten an den Haken, die man im Handel selten bis nie bekommen kann. Wir sitzen somit direkt an der Quelle zu einem der hochwertigsten Lebensmittel überhaupt! Insofern liegt es nahe, dass wir den gefangenen Fischen – so sie denn verwertet werden können und sollen – die größtmögliche Sorgfalt angedeihen lassen.



Aussichten



Ob aus dem Meer oder dem Süßwasser – frischer Fisch gehört zu den wertvollsten Lebensmitteln überhaupt.