

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

# FISCH

*genial einfach*



**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8672-0

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Brettschneider

Fotos: Mathias Neubauer, Coco Lang, Vivi d'Angelo

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8672 07\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.  
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

## Abkürzungsverzeichnis:

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



## MATTHIAS F. MANGOLD

*Der Foodjournalist, TV-Juror (»Stadt, Land, Lecker«), Weinkenner (Chefredakteur des VINUM Weinguide) und mehrfach ausgezeichnete Kochbuchautor betreibt in der Pfalz eine Kochschule. Schon in der Jugend war bei den vielen Campingreisen immer eine Angel mit im Gepäck.*

### **Fisch ist nicht gleich Fisch, oder?**

Die Unterschiede können in der Tat sehr groß sein. Das reicht von zart aromatischen, mildwürzigen Sorten wie

Forelle bis hin zu ganz intensiv schmeckenden Fischen, wie etwa Flussbarsch oder Lachs. Manche haben festes Fleisch (z. B. Wolfsbarsch), andere zerfallen, wenn man sie zu heiß gart, oder sie blättern auf wie der Kabeljau. Die meisten Fische haben eine bestimmte Zeit, in der sie am besten schmecken. Diese Infos findet man auf »Fischkalendern« im Internet.

### **Was ist der Vorteil von heimischen Fischarten?**

Abgesehen davon, dass regional und saisonal immer gut zusammengehen, sollte man vielleicht noch den Punkt der Nachhaltigkeit betonen. In vielen Gegenden gibt es Zuchtanlagen für Forellen und Saiblinge, da kann man sogar selber angeln oder Fische wirklich fangfrisch kaufen. Es gibt hier keinen Beifang wie in der industriellen Hochseefischerei, die leider gleichzusetzen ist mit schwimmenden Fabriken. Nachhaltig geht aber auch bei Fischen aus dem Meer, eben mit sanfteren Fangmethoden und kleineren Schiffen.

### **Was hat es mit den verschiedenen Siegeln und Labels auf sich?**

Viele Arten sind inzwischen stark dezimiert. Labels wie MSC (»Marine Stewardship Council«; damit sind weltweit bereits mehr als 220 Fischereien zertifiziert) sollen dafür sorgen, dass die Fänge nicht zur Überfischung führen und das jeweilige Ökosystem erhalten wird. Ähnliches gibt es für Fische aus Aquakultur (ASC), und natürlich sind Bio-Siegel ein Indiz für strenge Kontrollen, beispielsweise Demeter, Naturland oder Bioland.