

Medieninformation

Fischgenuss – nicht nur zum Aschermittwoch

Heimische und internationale Fischspezialitäten für Leib und Seele

Das große Fischessen zum Aschermittwoch ist hierzulande eine Tradition, die bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt ist. Ein Klassiker ist ohne Zweifel der Heringsschmaus, doch auch viele andere regionale und internationale Fischspeisen haben ihren festen Platz auf dem Speiseplan zu Beginn der Fastenzeit. In der Markthalle Innsbruck gibt es für jeden Geschmack frische Ware – aus der Region und aus aller Welt.

Ein vielgefragter Fisch in Tirol ist der Kwell-Saibling aus der Familie der Salmoniden oder Lachsfische. Er lebt im kalten, klaren Quell- und Gebirgswasser und zeichnet sich durch festes, weißes Fleisch aus. Familie Kofler aus dem Obernberger Tal züchtet diesen beliebten Speisefisch seit 2017 in ihren Teichen auf 1.400 Metern Höhe. „Die schonende Aufzucht unserer Fische dauert 2,5 bis 3 Jahre“, erzählt Fischzüchterin Petra Kofler. „Durch das kalte Gewässer wächst der Fisch nur langsam heran, was für den Geschmack sehr zuträglich ist“. Doch nicht nur der Geschmack ist einzigartig, sondern auch die nachhaltige und bewusste Haltungsform. Nach dem Motto „Qualität statt Quantität“ werden in den sechs Teichen nur halb so viele Fische gezüchtet, wie vom Platz her möglich wäre. Der Kwell-Saibling bekommt feinstes zertifiziertes Fischfutter – ohne jegliche Zufuhr von Medikamenten und Antibiotika. Auch hinsichtlich des Wasserverbrauchs ist Familie Kofler Vorreiter. So wird das Schmutzwasser abgesogen und als Dünger verwendet, während das saubere Wasser in den örtlichen Fraderbach zurückgeführt wird. Der Kreislauf schließt sich.

Garantiertes Genusserlebnis

Durch seine Frische – der Fisch wird erst am Vortag des Verkaufs aus dem Teich entommen – hält er im Kühlschrank bis zu vier Tage. Beim Braten ist er geruchsneutral. Für die Zubereitung empfiehlt sie wenig Experimente: „Er schmeckt am besten naturbelassen mit wenig Salz und Zitrone. Ich würde ihn in einem guten Olivenöl kurz anbraten und mit einem Risotto servieren.“ Weitere feine Zubereitungstipps für Fisch-Gourmets gibt es an ihrem Stand in der Markthalle. Für den garantierten Genuss wird eine Reservierung der gewünschten Fische vorab empfohlen. Auch am Stand erhältlich sind die Tiroler Alpengarnelen, die in Hall bei Innsbruck ebenfalls ohne chemische Zusätze und frei von Antibiotika gezüchtet werden und eine Gaumenexplosion der Extraklasse garantieren.

Aus aller Welt auf den Tiroler Teller

Ob frisch, geräuchert oder gebeizt – Fisch Peer lockt bereits seit über 16 Jahren mit einer bunten Vielfalt an Fischen. So erfreut man sich an der Theke an den erwähnten altbewährten Klassikern wie Heringsschmaus, Lachs, Heilbutt und Makrele bis hin zu trendigen Fischarten wie Thunfisch, Muscheln oder Branzino. Letztere sind vor allem bei der jüngeren Generation aufgrund der Zubereitungsart in der Salzkruste angesagt. Ein besonderes Highlight von Jänner bis März ist der

Skrei, auch als Winterkabeljau bekannt. „Die Skrei Saison ist bereits im Enspurt, hier sollte man sich beeilen, wenn man noch etwas von dieser Spezialität nach Hause holen will“, empfiehlt Sylvia Sailer. Nachhaltigkeit und Bewusstsein für die Herkunft ihrer Ware wird auch im Hause Peer großgeschrieben. Bei ihrem Süßwasser- als auch Salzwasserfisch-Angebot wird stets auf Herkunft und Haltung geachtet. Dies ist laut eigenen Aussagen bei Salzwasserfischen etwas schwieriger. Deshalb vertraut Fisch Peer beispielsweise beim Thunfisch auf das „Friends of the Sea“-Gütesiegel und garantiert dadurch nachhaltige Fischerei und Aquakultur.

inpublic
Falkstrasse 18
6020 Innsbruck
Tel: +43 512 908400
Fax: +43 512 908400 -99
Email: office@inpublic.at
Web: www.inpublic.at

Die Renaissance des Stockfisches

„Durchs hauseigene Räuchern von Lachs, Forellen und Aalen setzen wir ein zusätzliches Qualitätsmerkmal“, erklärt Werner Voderberg. Verwertet wird immer der ganze Fisch. Die Filets werden meist verkauft, andere Stücke im eigenen Restaurant nebenan zubereitet. Besonderer Beliebtheit bei der älteren Generation erfährt auch das einst zum „Arme-Leute-Essen“ degradierte Stockfischgröstl. Bei Fisch Peer kann man den Stockfisch bereits gewässert kaufen, damit dieser sofort von den Kunden zu Hause verkocht werden kann. Aufgrund der zum Aschermittwoch sollte Stockfisch reserviert werden, wenn man sich schon darauf fixiert hat. Daheim müssen dann nur noch Zwiebel, Kartoffel, Petersilie und Gewürze hinzugegeben werden und schon ist das köstliche Gericht servierfertig. „Wenn es schnell und einfach gehen soll, sind Thunfisch, Thunfisch-Tartar oder Muscheln empfehlenswert.“ Vom Einfrieren des Frischfisches rät Sylvia Sailer ab, denn dadurch verliert die Ware an Qualität und Geschmack.

Fisch auf dem wöchentlichen Speiseplan

Fisch ist gesund, leicht bekömmlich und ein perfekter Eiweißlieferant. Er sollte fixer Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sein. Ein- bis zweimal pro Woche eine Portion wäre optimal. Je nach Sorte und Aufzucht enthält er wichtige Nähr- und Mineralstoffe wie Vitamin D und Jod sowie wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Unterschieden wird nach Mager- und Fettfischen: beim Magerfisch rechnet man mit einem Fettgehalt von weniger als zwei Prozent. Fettreiche Fische weisen einen Fettgehalt von bis 25 Prozent auf. Unsere heimischen Kaltwasserfische wie Saibling, Forelle oder Karpfen zählen mit bis zu 10 % Fett zu den mittelfetten Fischen.