

# Lust auf Genuss

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

Pasta in Safran-Orangen-Schaum mit Seafood, Scampi-Seeteufel-Spieße oder Lachs-Spinat-Cannelloni: Die zaubern Urlaubsstimmung ins Haus



**Gegrillt, gebacken, gekocht: Immer top!**

**Einkauf: Tipps vom Profi • Weinbegleitung: weiß oder rosé • Zucht: von Kaviar bis Shrimps**

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

Deutschland: € 4,00 Österreich: € 4,40 – Schweiz: sfr 7,90 – Benelux/Frankreich: € 4,50 – Italien/Spanien: € 4,70 – Griechenland: € 5,70



4 021729 211085

# Schon gewusst?

WIR HABEN UNS UNTER WASSER UND AN DEN KÜSTEN UMGESCHAUT UND DIESE NEUEN TRENDS RUND UM FISCH UND MEERESFRÜCHTE HERAUSGEANGELT



## Zweckmäßig & dekorativ

- 1. PRAKTISCH** Mit dem „Fischhalter“ bleibt die Haut von ganzem Fisch beim Grillen unversehrt. Größe und Position des Grillguts sind individuell einstellbar (von Rösle, L 31 cm, um 25 Euro)
- 2. HANDLICH** Das ideale Werkzeug zum Öffnen und Entnehmen des Fleisches, mit Handschutz (Austernöffner von Wüsthof, L 16,5 cm, um 40 Euro)
- 3. ELEGANT** Aus hauchdünnem Porzellan gefertigt, veredeln die Becher und Schalen mit dezentem Meeresrelief unsere Sommertafeln. Durch die doppelwandige Ausführung bleiben Getränke länger kühl („Touché La Mer“ von Fürstenberg, z. B. Becher: Ø 4,5 cm, um 90 Euro; Schale: Ø 10,5 cm, um 125 Euro)

## EINKAUFSRATGEBER

Wer beim Fischkauf die Umwelt nicht unnötig belasten will und den globalen Fischbestand schonen möchte, kann sich die WWF-Fischratgeber-App herunterladen. Meerestiere werden vom WWF in ein Ampelsystem eingeteilt. So sehen Sie auf den ersten Blick, welchen Fisch Sie bedenkenlos kaufen können (App für iOS und Android, kostenlos).



# 20 kg

WELTWEIT

Im Jahr 2014 wurde weltweit mehr Fisch gegessen als je zuvor. Der Pro-Kopf-Verbrauch lag bei 20 kg. Das liegt vor allem daran, dass immer mehr Menschen auf gesunde Ernährung setzen und daher Fisch und Meeresfrüchte ganz bewusst in ihren Speiseplan aufnehmen.

Quelle: Fisch-Informationszentrum e. V. (FIZ)



## GUT ZU WISSEN

**Woher hat der Bismarckhering seinen Namen?**  
In einer Marinade aus Essig, Öl, Zwiebeln, Senfkör-

nern und Lorbeerblättern eingelegt, ist er zusammengerollt als Rollmops DAS Katerfrühstück schlechthin. Aber warum heißt er Bismarckhering? Angeblich schmeckten dem damaligen Reichskanzler Otto von Bismarck (1815–1898) die Heringsfilets so gut, dass er einem Stralsunder Fischhändler erlaubte, sie unter seinem Namen zu verkaufen. Bis heute hat der Hering seinen Namen behalten.

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 47

Fotos: Felix Holzer, 1; Fotolia, 2; PR, 2; Porto-Muñinos/Cerceda, 9/Xulio Rey, 1; StockFood, 2; WWF, 4



In Muschelbänken in Küstennähe werden Austern über mehrere Jahre kultiviert



## DAS GOLD DER MEERE

In Europa zählen Austern und Kaviar zu den teuersten Speisen und sind vor allem bei Feinschmeckern hochgeschätzt

Sie sind das Seltenste und Hochwertigste, was die Sieben Weltmeere zu bieten haben: Austern und Kaviar. Die Gewinnung der Spezialitäten ist alles andere als einfach. **Austern** werden in Muschelbänken kultiviert und erst nach Jahren mit Netzen abgefischt. Bei der Entnahme von **Kaviar** entwickeln Forscher gerade eine Methode, bei der den lebenden Tieren die Fischeier mittels Massage entlockt werden. Kein Wunder also, dass Kaviar und Austern als **Luxusgüter** gelten. Genießen Sie beides einfach pur oder probieren Sie unsere Rezepte. Wie wäre es zum Beispiel mit gratinierten Austern (Seite 68) oder Austern mit Coppa-Chips (Seite 13)?



Das **Rezept** für die Algensuppe finden Sie ab dem 6. Juli auf [www.facebook.com/lustaufgenuss](http://www.facebook.com/lustaufgenuss)

**Meeressmangold** schmeckt kräftig und salzig

## DER NEUE TREND

### Vom Strand in die Sterneküche

Sie wachsen in kargen Landschaften zwischen Felsen und Sand oder direkt im salzigen Meer. Mit ihrem intensiven Geschmack sind **Algen und Küstenpflanzen** auf dem Vormarsch und werden immer häufiger auch in der **deutschen Gourmetküche** eingesetzt. Zum Würzen, als Salat oder in Suppen finden sie den Weg auf unsere Teller. Die **salzige Note**, die die eher unbekanntem Gemüse mitbringen, verleihen edlen Gerichten das gewisse Etwas, **das Besondere**, das gerade von Sterneköchen immer wieder gesucht wird. Wer zu Hause mit den Küstenpflanzen experimentieren möchte, findet eine große Auswahl im Gourmetshop Hampp ([www.hamppmedia.de](http://www.hamppmedia.de)).

Der würzige **Meerfenchel** wird gern als Kapernersatz verwendet

**Meersenf** ist würzig und scharf

Die **Küstenschalotte** ähnelt im Geschmack der normalen Schalotte

**Meeresspaghetti** sind eher mild



**Zuckerkombu** ist süß und knackig



**Kombu** wird vor allem zum Würzen verwendet



**Kraussterntang** ist nussig im Geschmack



**Meeressalat** ist knackig und weich zugleich