

Seelachs – alias Köhler

- (Lat.) *Pollachius virens*
- (D) Seelachs, Köhler
- (E) Carbonero, Fogonero
- (N) Sei
- (GB) Pollack, Saithe
- (DK) Sej, Gråsej
- (F) Lieu noir, Colin noir
- (NL) Koolvis
- (S) Sej, Gråsej



Aussehen und Erkennungsmerkmale

Der Seelachs (Köhler) ist ein naher Verwandter des Dorschs oder Kabeljaus und des Pollacks, aber von eleganterer Erscheinung. Der Körperbau ist langgestreckt und von dunkler Färbung. Der Rücken ist fast schwarz und von einem dunkelolivenschimmer überzogen. Die Maulhöhle ist ebenfalls schwärzlich. Die Flossen sind grau, die Bauchseite ist weißlich. Zu seinen besonderen Erkennungsmerkmalen gehört der auffallend weit vorstehende Unterkiefer.

Herkunft

Der Seelachs lebt in Gewässern um Island, Spitzbergen, Norwegen und in der Nordsee. Durch das Skagerrak dringt er auch ins nördliche Kattegat vor. Insgesamt leben im Nordostatlantik mindestens 5 Bestände. Über den Zustand der jeweiligen Bestände bietet die Datenbank www.fischbestaendeonline.de aktuelle Informationen.

An Großbritannien vorbei zieht er bis in iberische Gewässer. Die wichtigsten Fangnationen sind: Norwegen, Färöer, Island, Frankreich, Kanada, Großbritannien und Deutschland.

Lebensweise

Der Seelachs ist ein Schwarmfisch und lebt in kalten und gemäßigten Meeresregionen in grundnahen Wasserschichten, aber auch pelagisch (freischwimmend) in der Wassermitte. Er ist ein Räuber. Die Jungfische leben meist getrennt von den Erwachsenen dicht an der Küste oder in Fjorden. Sie ernähren sich von Hüpferlingen, Leuchtgarnelen und Fischbrut. Die erwachsenen Tiere sind ausgesprochene Fischräuber und jagen Heringe, Sprotten und im Nordmeer Lodden. Manchmal verfolgen sie ihre Beute bis zum Strand. Der Seelachs oder Köhler wird in der Regel bis zu 70 cm lang. Es gibt aber auch Ausnahmen von 130 cm Länge und 30 kg Gewicht. Die Fische können über 25 Jahre alt werden.

Fangmethoden

Die Hauptfangsaison dauert von Oktober bis Februar. Seelachs/Köhler wird mit Schleppnetzen, zum Teil aber auch mit Stellnetzen und verschiedenen Angelgeräten gefischt.

Wirtschaftliche Bedeutung

Bei der Versorgung deutscher Verbraucher mit Fisch spielt Seelachs/Köhler traditionell eine bedeutende Rolle. Auch heute noch gehört er zu den Top 10 der Speisefische. (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“.)

„Seelachs-Garn“

Geräucherte Seelachsscheiben in Öl, die als Deklaration den Zusatz „Lachsersatz“ tragen müssen, sollen während des Ersten Weltkrieges von der Ehefrau eines Cuxhavener Lachs-Importeurs erfunden worden sein. Da der Krieg die Importe unterbunden hatte, experimentierte sie mit anderen Fischen, um einen Ersatz für echten Lachs zu finden. Tatsache ist, dass „Lachsersatz“ in Deutschland ein „Renner“ wurde und sich nach wie vor großer Beliebtheit erfreut.



Seelachs – alias Köhler

So gelingen schmackhafte Gerichte mit Seelachs

Das perlgraue, feste Fleisch des Seelachses/Köhlers wird beim Garen hell. Der Fisch enthält mehr dunkle Muskelanteile als andere „Filetfische“ (Kabeljau, Schellfisch).

Zum Backen und Braten eignen sich am besten Filet und Kotelett vom Seelachs. Dünsten (in feuerfester Form oder in Folie) und kochen kann man den ganzen Fisch ebenso wie das Filet oder Kotelett. Auch lässt sich das Kotelett vom Seelachs seines festen Fleisches wegen sehr gut grillen.

Seelachsfleisch eignet sich ebenfalls vorzüglich für Fischspieße und Fischgulasch. Manchmal werden diese im Handel schon als Halbfertigprodukte angeboten. Seelachsfleisch ist ebenfalls die ideale Basis für Fischfrikadellen. Diese bietet der Handel oft schon in vorbereiteter Form an, doch lassen sie sich auch zu Hause ohne Mühe zubereiten.

Will man selbst Fischfrikadellen herstellen, hier ein Tipp: Nachdem das Fischfleisch durch den Fleischwolf gedreht wurde, sollte man noch eine Zitrone durchdrehen, damit der Fischgeruch aus dem Wolf entfernt wird. Nach abschließendem Abspülen ist jeder Fischgeruch beseitigt.

Produktarten

- Filet, frisch
- Filet, gefroren
- als Rundfisch
- geräucherte Seelachsscheiben und -schnittel in Öl
- Feinkost



Frisch



Tiefgekühlt



Geräuchert



Konserven



Feinkost

Zubereitungsmethoden

- Grillen
- Dünsten
- Kochen (ganz oder Filet)
- Backen
- Braten
- Frittieren



Grillen



Dünsten



Kochen



Backen



Braten



Frittieren

Nährwerte und Energie von 100 g Seelachs

(verzehrbarer Anteil; mittlere Gehalte und Schwankungsbreite, soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:	
Wasser	79 (73–82) %
Eiweiß	18,3 (17–23,3) %
Fett	0,6 (0,2–1,1) %

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	
Summe	0,22 mg

Cholesterin:	50 (44 – 65) mg
---------------------	------------------------

Mineralstoffe:	
Natrium	81 mg
Kalium	374 mg
Calcium	14 mg

Spurenelemente:	
Jod	200 µg
Selen	30 µg
Phosphor	224 mg
Eisen	1 mg

Vitamine:	
Vitamin A	11 µg
Vitamin B1	90 µg
Vitamin B2	350 µg
Vitamin B12	4 mg
Niacin	4 mg

Energie:	
Kilojoule	368
Kilokalorien	75

