

Steinbutt

- Ⓐ *Psetta maxima*
- Ⓓ Steinbutt
- Ⓒ Turbot
- Ⓕ Turbot
- Ⓔ Rodaballo
- Ⓘ Rombo chiodato



Lebensweise

Der Steinbutt ist einer der edelsten Vertreter der Plattfische, gehört also zu den Grundfischarten. Als Lebensraum bevorzugt er mäßig warme und nicht zu tiefe Gewässer, am liebsten zwischen 20 bis 70 Meter Tiefe auf sandigem, steinigem oder gemischtem Grund. Er ernährt sich hauptsächlich von anderen Grundfischen (Sandaale, Grundeln u.a.), daneben in geringerem Maße auch von Krebstieren und Muscheln.

Steinbutt wird im fünften Lebensjahr geschlechtsreif; er laicht in den meisten Gewässern seines Verbreitungsgebietes von April bis August in 10 bis 40 Metern Tiefe. Die Zahl der Eier ist groß und liegt bei 10 bis 15 Millionen. Bei 2,5 cm Länge gehen die pelagischen Larven im flachen Wasser der Küstenregionen zum Grundleben über. Wie bei allen Plattfischen sind die Larven zunächst symmetrisch gebaut und schwimmen aufrecht im Wasser. Erst im Laufe der weiteren Entwicklung wandert das eine Auge über die Rückenseite des Kopfes auf die andere Körperseite hinüber; die Jungfische beginnen nun quer auf einer Seite liegend zu schwimmen. Man unterscheidet links- und rechtsäugige Plattfischarten; der Steinbutt gehört zu den linksäugigen Arten.

Der Fisch wird bis zu 22 Jahre alt und erreicht dann eine Größe von einem Meter und darüber; er kann dann 12 Kilogramm und mehr wiegen. Aus der Ostsee stammender Steinbutt ist generell kleiner und leichter als die übrigen Vertreter dieser Plattfischfamilie. Bemerkenswerterweise gibt es in allen seinen Verbreitungsgebieten deutlich mehr männliche als weibliche Steinbutts.

Aussehen/Erkennungsmerkmale

Besonderes Merkmal des Steinbutts ist sein diskusförmiger Körper und seine Linksseitigkeit. Seine Unterseite ist weiß. Die Oberseite passt er sehr genau seiner Umgebung an und ist von Feinden deswegen schwer zu erkennen. Die Augenseite ist schuppenlos, aber mit großen Knochenhöckern versehen, die wie kleine Steine auf der dunklen Haut liegen – von ihnen hat der Fisch seinen Namen erhalten. Sein Maul ist groß und mit scharfen Zähnen bewehrt.

Herkunft

Der Steinbutt besiedelt hauptsächlich die küstennahen Gebiete des Nordostatlantiks bis Nord-Norwegen und bis hinunter nach Portugal, die Ostsee bis zur finnischen Küste sowie das Mittelmeer und das Schwarze Meer. Steinbutt-Brut wurde auch mit gutem Erfolg bei Neuseeland ausgesetzt. In jüngster Zeit gibt es auch Aquakulturen, in denen Steinbutt aufgezogen wird.

Steinbutt

Fangmethoden

Als geschätzter Nutzfisch mit hohem Marktpreis stellt der Steinbutt einen wertvollen Beifang der Schleppnetz-, Drehwaden- und Leinenfischerei dar. An der Westküste Jütlands wird er auch mit besonderen Buttnetzen gefangen.

International gilt für den Fang von Steinbutt ein Mindestmaß von 30 cm. In dieser Größe wird er als „Babysteinbutt“ gehandelt. Üblich ist im Handel eine Größe von 45 bis 50 cm.

Wirtschaftliche Bedeutung

Der Steinbutt gilt neben der Seezunge als bester Plattfisch. Sein festes weißes Fleisch bleibt lange frisch und hat einen exzellenten Geschmack. Kein Wunder, wenn für ihn hohe Preise erzielt werden. Das begründet auch seinen Stellenwert in der Fischerei und seine relativ große wirtschaftliche Bedeutung.

Die europäischen Jahresfänge schwankten in den letzten Jahren um annähernd 10.000 t. Hinzu kommen noch etwa 3.000 t Steinbutt, die in Aquakulturanlagen aufgezogen werden.



Produktarten

- frisch vom Eis
- tiefgefroren



Frisch



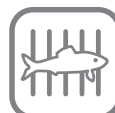
Tiefgekühlt

Zubereitungsmethoden

- Braten
- Grillen
- Pochieren



Braten



Grillen



Pochieren

Nährwerte und Energie von 100 g Steinbutt

(verzehrbarer Anteil)

Grundzusammensetzung:

Wasser	81,6 g
Eiweiß	16,7 g
Fett	1,7 g
Cholesterol	54 mg

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,84 mg
----------------------------------	---------

Mineralstoffe:

Natrium	114 mg
Kalium	290 mg
Magnesium	45 mg
Calcium	17 mg

Spurenelemente:

Phosphor	159 mg
Eisen	0,4 mg

Vitamine:

Vitamin B1	0,02 mg
Vitamin B2	0,15 mg

Energie:

Kilojoule	344
-----------	-----