



Tel 040-389 25 97 Fax 040-389 85 54 [info@fischinfo.de](mailto:info@fischinfo.de) [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)  
Fisch-Informationszentrum e.V. Große Elbstraße 133 22767 Hamburg

## **Der Trendfisch Seelachs**

### **Kulinarisches, Fitness, Nährwerte**

#### **Unkompliziert, vielseitig und fettarm**

*In der Küche erweist sich der Seelachs als feiner Allrounder*

#### **Fit mit Seelachs**

*Der Trendfisch für die leichte Küche*

#### **Dauerbrenner Seelachs in Öl**

*Der rote „Lachsersatz“ hat seit Jahrzehnten Kultstatus*

#### **Nährwerte und Energie von Seelachs im Überblick**

*Die mittleren Gehalte der Nährwerte und Energie von 100 Gramm Seelachs*

## **Unkompliziert, vielseitig und fettarm**

### ***In der Küche erweist sich der Seelachs als feiner Allrounder***

Umhüllt von Kräuterkruste oder Mangoldblättern, als Klößchen für die Fischbrühe, im Tempurateig ausgebacken, in Alufolie gegrillt oder in der Chinapfanne gegart - Seelachs besticht durch seine kulinarische Vielfalt. Unkompliziert in der Zubereitung, hat das feste Fleisch des fettarmen Meeresfisches ein ausgesprochen pikantes Aroma. Ob als Frischfisch oder tiefgefroren - Seelachs erobert sich einen festen Platz in der kreativen Küche.

Seelachs nur schlicht als Konsumfisch zu betrachten, ist für Andreas Ball, Küchenmeister und Fachlehrer an der Staatlichen Gewerbeschule für Gastronomie und Ernährung in Hamburg, "absolut unter Wert verkauft". Seine Nachwuchsköche experimentieren mit dem Magerfisch und bringen überzeugende Kreationen auf den Tisch. "Für mich ist Seelachs ein feiner Fisch, auch wenn er nicht zu den Edelfischen zählt. Man kann unheimlich viel mit ihm machen", begeistert sich der international erfahrene Koch.

Der Seefisch ist einer der unkompliziertesten Fische in der Küche. "Es gibt nicht viel zu beachten", sagt Ball. Wer zum Filet greift, braucht bei der Verarbeitung keinerlei Vorkenntnisse. Das leicht perlgraue Seelachsfleisch wird beim Garen hell. Der Seelachs besitzt mehr an dunklen Muskelteilen als beispielsweise der Kabeljau oder Schellfisch. Eine Tatsache, die ihm früher zu Unrecht den Ruf einbrachte, minderwertig zu sein.

Beim Würzen empfiehlt der Profi, Zitronensaft vorsichtig und in Maßen aufzutragen. "Seelachs nimmt sonst zu stark den Zitronengeschmack an." Der neueste Trend verzichtet ganz auf die Zitrusfrucht und setzt ausschließlich auf Kräuterwürze. Ziel einer guten Fischküche muss es sein, das Eigenaroma des Fisches zu erhalten.

Seelachs lässt sich gerne einhüllen. "Panade hebt den Geschmack hervor", erklärt der Hamburger Experte. Dabei muss es nicht nur die klassische Wiener Variante aus Mehl, Ei und Semmelbrösel sein. Lediglich mit etwas Mehl bestäubt und in der Pfanne kurz angebraten, bleibt der Fisch schön saftig. Kräuter wie Rosmarin und Salbei geben in der Pfanne den letzten Pfiff.

Für eine Kräuterkruste eignen sich Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Thymian, Majoran oder Zitronenmelisse. Mediterran wird es bei einer Umhüllung aus Mehl, Ei und geriebenem Parmesankäse. Ein mit Safran oder Sesam vermischter Tempurateig bringt asiatisches Flair auf den Teller. Wer will, kann den Fisch zuvor in Eiweiß, Ingwer, Knoblauch, Sesam und Chili marinieren.

Die junge Küche setzt auf gesunden Genuss, aber dennoch mit Raffinesse. Für Ball ist ein in Alufolie gegrillter Seelachs, der im eigenen Sud mit Weißwein und Kräutern gart, ein "Traum". Die Kräuterküche bietet vielerlei für ein natürlich gewürztes Fischgericht - seien es Seelachsrollchen gefüllt mit Basilikum oder Seelachscurry mit Koriander, Zitronengras und Kokosmilch.

Auch paart sich der gedünstete Fisch gern mit Gemüse. Damit die Aromastoffe nicht im Dünstfond verschwinden, sollte dieser nach Meinung von Andreas Ball zu einer feinen Wein- oder Kräutersauce verarbeitet werden. Beim „Goldenen Fischbesteck“, der Auszeichnung für Nachwuchsköche, kreierte im letzten Jahr der Preisträger eine Lasagne vom Seelachs und Lachs und servierte sie mit Spinatnudeln und einer Paprikamarinade. Seelachs im Duett mit Zander oder Lachs als feine Terrine überzeugt Gourmets. Das feste Fleisch eignet sich ebenso für leckere Fischspieße oder -küchlein.

## **Fit mit Seelachs**

### ***Der Trendfisch für die leichte Küche***

Wer auf seine Ernährung und Fitness achtet, für den ist Seafood ein unbedingtes Muss auf dem Teller. Auch hier kann Seelachs auftrumpfen. Mit seinem fettarmen Fleisch und seinem hohen Jodgehalt ist er ein Fisch, der Genuss beim Essen mit gesundheits- und fitnessfördernden Eigenschaften ideal verbindet, erklärt Christina Steinbauer, MSc Ökotrophologie, vom Fisch-Informationszentrum (FIZ) in Hamburg.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn empfiehlt, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu essen, davon mindestens einmal Meeresfisch. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich einig, dass Fisch aufgrund seiner einzigartigen Nährstoffdichte die grauen Zellen in Hochform bringt. Auch Seelachsgerichte tragen zum mentalen Wohlbefinden bei.

Noch immer essen die Deutschen zu energiereich, ergab der aktuelle Ernährungsbericht der DGE. Mit 81 Kilokalorien und nur 0,6 Gramm Fett pro 100 Gramm bringt der Seelachs maritime Leichtigkeit auf den Teller. Nicht nur für Diabetiker ist der Fisch eine gesunde Mahlzeit. Auch wenn der Magerfisch nicht mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren punkten kann, so ist er doch wie jeder Seefisch durch die ideale Zusammensetzung seiner Fettsäuren die beste Gehirn-Nahrung.

Unschlagbar zeigt sich Seelachs jedoch beim Jodgehalt. Den Deutschen mangelt es bekanntlich an dem wichtigen Spurenelement. "Seelachs ist neben Schellfisch und Meeräsche ein besonderer Jodlieferant" sagt Christina Steinbauer. Das lebensnotwendige Spurenelement wirkt über die Schilddrüsenhormone gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche. Wahrlich ein Argument für den leckeren Meeresbewohner, denn bei einem durchschnittlichen Gehalt von 200 Mikrogramm pro 100 Gramm deckt ein Seelachsgericht den täglichen Jodbedarf von 180 bis 200 Mikrogramm bei weitem ab.

Auch bei Selen liegt der Seelachs mit 30 Mikrogramm pro 100 Gramm ganz vorne. Der Mineralstoff schützt vor zellschädigenden Substanzen und fördert wie Jod den Aufbau von Schilddrüsenhormonen. Täglich sollten 30 bis 70 Mikrogramm über die Nahrung aufgenommen werden, lautet die Empfehlung von Ernährungsmedizinern. Fische wie Seelachs sind eine der wenigen und leicht verfügbaren Quellen für den Fitmacher des Immunsystems.

Wird am Schreibtisch geistige Höchstleistung verlangt, ist die leichte Verdaulichkeit des Fischproteins von Vorteil. Denn es besitzt weniger Bindegewebe als das Muskelfleisch der Säugetiere. Gut für die Seele ist das gesamte Spektrum an essentiellen Aminosäuren, das auch im Eiweiß des Seelachs reichlich vorhanden ist. Daneben sorgen der breite Reigen an B-Vitaminen und Niacin, die Seelachs vorzuweisen hat, für starke Nerven. Fazit: Ein lecker zubereitetes Seelachsgericht hält fit, belastet nicht und versetzt in gute Stimmung.

## **Dauerbrenner Seelachs in Öl** ***Der rote „Lachsersatz“ hat seit Jahrzehnten Kultstatus***

Seelachs in Öl hat eine lange Tradition auf dem deutschen Markt. Ob in Scheibenform, als Schnitzel oder Brotaufstrich - über acht Jahrzehnte ist der Verbraucher dem rot gefärbten Lachsersatz treu geblieben. Seit seiner Einführung im Ersten Weltkrieg hat sich das Produkt zu einem nachhaltigen Verkaufschlager der deutschen Fischwirtschaft entwickelt. In den 50er und 60er Jahren hatten Partyhäppchen mit dem lachsroten Fischbelag wahren Kultstatus. „Heute ist ein Brötchen mit dem ‚Lachsersatz‘ – mit und ohne Ei - ein Muss bei jedem Kirmesbesuch“, sagt Matthias Keller, Geschäftsführer des Fisch- Informationszentrums (FIZ) in Hamburg.

Die dünnen Seelachsscheiben, eingebettet in Öl, sollen während des Ersten Weltkriegs angeblich von der Ehefrau eines Cuxhavener Lachs-Importeurs "erfunden" worden sein. Da der Krieg die Einfuhr von echtem Lachs unterbunden hatte, experimentierte sie mit anderen Fischen. Tatsache ist, dass die gesalzenen, gefärbten und geräucherten Scheiben in kurzer Zeit infolge des hohen Nährwertes und des niedrigen Preises sehr beliebt wurden. Anfänglich als Ersatz gedacht, erlangte das Produkt schnell den Status eines eigenständigen Qualitätsbegriffs.

Die neuartige Halbkonzerve bot einzelnen Fischindustriebetrieben die Möglichkeit, sich nahezu ausschließlich auf die Herstellung eines Produktes zu konzentrieren und dennoch die Krisenjahre der Weimarer Republik zu überstehen. Denn neben der starken Nachfrage war eine ausreichende Rohwarenversorgung zu günstigen Preisen gewährleistet. Bis dahin hatte Seelachs wegen der leicht dunklen Färbung seines Fleisches als Frischfisch wenig Absatz gefunden.

Als Rohware wurde zunächst ausschließlich Seelachs eingesetzt, der ähnlich der heutigen Produktionsweise zunächst gesalzen und in dünne Scheiben geschnitten wurde. Diese wurden gefärbt, nachgetrocknet, geräuchert und als Präserve in Öl vermarktet. Seelachsteile, die sich nicht mehr für Scheiben eigneten, kamen als so genannter Schnitzellachs auf den Markt.

Um der Täuschung des Verbrauchers vorzubeugen, wurde 1938 die Bezeichnung Lachsersatz verpflichtend. In einem Erlass des Reichs- und Preußischen Ministerium des Inneren vom 14. Juni heißt es: "Ich erkläre mich im Hinblick auf die zur Zeit bestehenden Schwierigkeiten mit der Bezeichnung 'Seelachs' für Lachsersatz (Köhler oder Blaufisch) einverstanden, sofern das Wort 'Lachsersatz' unmittelbar unter dem Worte 'Seelachs' in einem Strichrahmen und in mindestens halber Schriftgröße wie das Wort 'Seelachs' auf den Packungen sowie bei loser Ware auf den Preisschildern und Bezettelungen aufgedruckt ist."

Deklarationspflicht besteht heute noch, und auch die Produktion hat sich kaum verändert. Lebensmittelrechtlich gesehen gehört „Seelachs in Öl“ zu den Salzfishprodukten. Die Herstellung ist arbeitsintensiv und aufwändig. Inzwischen werden neben Seelachs auch andere dorschartige Fische wie Alaska-Seelachs verwendet. Die gründlich gereinigten Filets werden hart gesalzen, das heißt circa sechs Wochen unter Salz gebettet, bis ihr Salzgehalt etwa 20 Prozent beträgt.

Danach werden die salzgaren Filets in Scheiben geschnitten und auf Sieben für wenige Minuten in ein Färbebad getaucht. So erhält das Produkt seine lachsrote Färbung, und der Salzgehalt wird auf acht Prozent reduziert. Der letzte Verarbeitungsschritt nach dem Trocknen ist das Räuchern über Buchholzspänen. Dann kann der "Lachsersatz" in Kunststoffschalen verpackt, mit Öl aufgefüllt und versiegelt werden. Die Halbkonzerve ist bei Kühlung von zwei bis sieben Grad nur beschränkt haltbar.

## Nährwerte und Energie von Seelachs im Überblick

Die mittleren Gehalte der Nährwerte und Energie von 100 Gramm verzehrbaren Anteil

<b>Grundzusammensetzung:</b>		
Wasser	79 (73-82)	%
Eiweiß	18,3	%
Fett	0,6 (0,2-1,1)	%
<b>Cholesterol:</b>		
	39	mg
<b>Mineralstoffe:</b>		
Natrium	81	mg
Kalium	374	mg
Calcium	14	mg
<b>Spurenelemente:</b>		
Jod	200	µg
Selen	31	µg
Phosphor	224	mg
Eisen	1	mg
<b>Vitamine:</b>		
Vitamin A	5,6	µg
Vitamin B1	88	µg
Vitamin B2	350	µg
Vitamin B12	3,5	µg
Niacin	4	mg
<b>Energie:</b>		
Kilojoule (kJ)	344	
Kilokalorien (kcal)	81	