

# Fisch & Co

Vielfalt bewusst genießen

*Fisch & Bier exzellent kombiniert*





## *Liebe Fisch- & Biergenießer,*

wer kulinarisch spannungsreiche Akzente setzen möchte, wird von unseren neuesten Entdeckungen begeistert sein: Genussvolle Rezeptideen mit Fisch und Bier.

Deutschland ist eine der führenden Biernationen weltweit mit einer großen Biervielfalt, gebraut von deutschen Braumeistern nach dem deutschen Reinheitsgebot. Island ist dagegen eine traditionelle Fischfangnation mit einem reichen Schatz an Fisch und Meeresfrüchten.

Zum Wohle der Menschen und der Natur folgen die Brauer und die Fischer dem gleichen Prinzip: Man achtet darauf, was gut für einen selbst und gut für die Umwelt ist.

Handwerkliche Braukunst und die meisterliche Kombination unterschiedlichster Malze und Hopfensorten zaubern eindrucksvolle Aromaprofile ins Glas, von exotischen Fruchtnoten bis hin zu wichtigen Kaffee- und Schokoladenaromen. Klar auf dem Vormarsch sind alkoholfreie Biere, die für

bewussten Genuss bei ausgezeichnetem Geschmack stehen.

Eine Fischfangnation wie Island schützt ihre natürliche Lebensgrundlage und hat sich daher, wie viele andere Fischereien dieser Welt auch, dazu entschieden, nach den Grundsätzen einer nachhaltigen Fischerei zu fischen, und dokumentiert dieses Bekenntnis mit einem Siegel.

In Island ist es das blaue Logo „Island - Nachhaltiger Fischfang“.

Bei unseren Rezepten steht die Freude am Kochen und Genießen im Vordergrund. Was viele nicht wissen: Bier eignet sich nicht nur als Begleiter zum Fisch, sondern hebt die Vorzüge des Fisches auch schon in der Zubereitung hervor. Probieren Sie, variieren Sie und vor allem - genießen Sie!

Viel Spaß beim Nachkochen der leckeren Rezepte!

*Ihre Fisch-Kombinierer*





# Gebratene Rotbarschfilets auf buntem Hokkaido-Gemüse in Bier-Teriyaki-Sauce

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 562 kcal/2350 kJ

500 g Hokkaido-Kürbis

Hokkaido entkernen und in Spalten schneiden.

Schwenken scharf braten. Export-Bier und Teriyaki-sauce zugießen.

2 Pastinaken

Pastinaken schälen und in breite Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl

Kürbisspalten und Pastinakenstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glatt verrühren und in die Sauce rühren. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze herunterschalten.

250 g Pfifferlinge

Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln.

1 Stange Lauch

Im vorgeheizten Backofen

Lauchstreifen, Kürbis und Pastinaken unterheben, kurz zusammen erhitzen. Koriander im Mörser grob zerstoßen und über das Gemüse streuen.

1 TL Koriandersamen

bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 15-20

2 EL Erdnussöl

Minuten backen. Pfifferlinge gründlich putzen, größere halbieren, kleine ganz lassen.

200 ml Export-Bier

Vom Lauch die Enden etwas abschneiden, längs einschneiden und unter fließend Kaltwasser gründlich abspülen. Lauch in Streifen schneiden.

Rotbarschfilets in heißem Erdnussöl etwa 6 Minuten knusprig braten, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse servieren.

150 ml Teriyakisauce

Koriandersamen in einer heißen Pfanne kurz rösten, dann beiseitestellen.

1½ TL Speisestärke

Pfifferlinge bei großer Hitze in Erdnussöl unter

4 Rotbarschfilets à

ca. 180 g – 200 g

Fleur de sel, Zucker,

Pfeffer aus der Mühle

Hierzu empfehlen wir breite Reisnudeln und ein Export-Bier.



# Gebratener Kabeljau auf Weißbierrisotto

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 604 kcal/2530 kJ

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butterschmalz  
250 g Risottoreis, z. B.

Für das Risotto die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

5 Minuten vor Garzeitende mit den Erbsen unter das Risotto mischen. Zitronenschale und -saft zugeben. Mascarpone und Parmesan untermischen.

Arborio  
500 ml heißer Fischfond  
500 ml Weißbier  
250 g grüner Spargel  
100 g Erbsen  
½ TL abgeriebene Schale einer unbehandelten

In 1 EL heißem Butterschmalz die Würfel unter Rühren glasig anschwitzen. Risottoreis untermischen und vorsichtig mitgaren, bis er glasig wird.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Bio-Zitrone  
1 EL Zitronensaft  
50 g Mascarpone  
60 g geriebener Parmesan  
4 Stück Kabeljaufilet à 150 g  
Salz, grob geschroteter Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Jetzt so viel heißen Fischfond angießen, dass der Reis gerade eben bedeckt ist.

Im restlichen, heißen Butterschmalz die Kabeljaufilets je nach Dicke 3-4 Minuten von jeder Seite braten, würzen und auf dem Risotto anrichten.

Unter Rühren einkochen lassen, dann mit Weißbier angießen und wiederum einkochen lassen.

Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis Fond und Bier aufgebraucht sind und der Reis gar ist, aber noch etwas Biss hat.

Spargel an den Enden putzen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden und

Hierzu empfehlen wir ein Weißbier.







# Frikadelle von Kabeljau in Bier-Zwiebel-Sauce mit knackigem Spitzkohlgemüse

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 405 kcal/1693 kJ

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 2 Scheiben Toastbrot   | Für die Frikadellen vom Toastbrot die Rinde abschneiden, Toastbrot klein würfeln und mit 2 EL Schwarzbier beträufeln.             | Schwarzbier ablöschen, etwas einkochen lassen, Fischfond zugießen und wiederum etwas einkochen lassen. Sojasauce und Ahornsirup zugeben. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce gießen und unter Rühren aufkochen. Abschmecken.   |
| 2 EL Schwarzbier   |   |  |
| 600 g Kabeljaufilet  | Kabeljaufilet in kleine Würfel schneiden und mit dem eingeweichten Toastbrot, Senf und Ei in der Küchenmaschine fein zerkleinern. | Spitzkohl vierteln, den Strunk flach wegschneiden und die Blätter in breite Streifen schneiden. Streifen waschen, gut abtropfen lassen. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen hobeln. In heißem Butterschmalz den Spitzkohl unter Wenden scharf anbraten, die Möhrenhobel untermischen und mitbraten. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Frikadellen in der heißen Sauce erwärmen, dann mit dem Spitzkohl anrichten. |
| 1 EL mittelscharfer Senf                                     |   |  |
| 1 Ei (Größe M)   |   |  |
| 1 rote Zwiebel   |   |  |
| 50 g Cornichons  |   |  |
| 2 EL Schnittlauchröllchen                                    |   |  |
| 1 TL fein abgeriebene Schale einer unbehandelten Bio-Zitrone |   |  |
| 2 EL Butterschmalz   |   |  |
| 1 Gemüsezwiebel  |   |  |
| 150 ml Schwarzbier   |   |  |
| 300 ml Fischfond   |   |  |
| 2-3 EL Sojasauce   |   |  |
| 1 EL Ahornsirup  |   |  |
| 1 TL Speisestärke  |   |  |
| 500 g Spitzkohl  |   |  |
| 2 Möhren   |   |  |
| 1½ EL Butterschmalz  |   |  |
| Msp. gemahlener Kreuzkümmel                                  |   |  |
| Salz, grob geschroteter Pfeffer                              |   |  |

Hierzu **empfehlen** wir ein Kartoffelpüree und ein Schwarzbier oder Dunkles.



# Miesmuscheln aus dem Bier-Gemüse-Sud

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** leicht

**Dauer:** 45 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 770 kcal/3239 kJ

3 EL Olivenöl, olio di oliva  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
½ Stange Lauch  
150 g Sellerie  
½ TL Pfefferkörner  
½ TL Koriandersaat  
1 Lorbeerblatt  
500 ml Märzen  
500 ml Fischfond  
3 kg Miesmuscheln  
100 g weiche Butter  
Msp. gehackter Knoblauch  
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Bio-Zitrone  
1 TL Zitronensaft  
1 Baguette  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Miesmuscheln gründlich unter Kaltwasser abwaschen und den Bart (Haftfäden) mit Daumen und Zeigefinger abziehen. Knoblauch, Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln. Lauch und Sellerie in feine Streifen schneiden.

In einem großen Topf die Gemüsewürfel in heißem Olivenöl glasig anschwitzen.

Gemüwestreifen untermischen. Gewürze zugeben, Bier und Fischfond angießen. Zugedeckt alles einmal aufkochen lassen, dann die Muscheln zugeben.

Die Muscheln einmal gründlich durchrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Vorsichtig umrühren, dann weitere 3-5 Minuten garen.

Butter mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren. Muscheln in tiefe, vorgewärmte Teller verteilen, dazu knuspriges Baguette in Scheiben und Zitronenbutter servieren.

Hierzu empfehlen wir ein Märzen.





**Pils** ist mit Abstand die beliebteste Biersorte in Deutschland. Auch heute noch hat das hell-goldfarbene Pils besonders viele Freunde im Norden, Westen und Osten der Bundesrepublik. Im Süden greift man hingegen öfter zu Hellem, Weißbier und anderen Biersorten. Alkoholfreie Sorten und Leichtbiere sorgen aber dafür, dass der Pilsfreund in keiner Lebenslage auf sein Lieblingsbier verzichten muss.

**India Pale Ale (IPA)** wurde zur Versorgung der Kolonien in Übersee genutzt. Die dazu benötigte lange Haltbarkeit wurde zum einen durch einen höheren Alkoholgehalt erreicht, zum anderen durch die für diese Biersorte typische starke Hopfung. Es war eines der ersten hellen Biere und wurde bereits im 19. Jahrhundert in die ganze Welt exportiert. Die obergärige Brauweise und die verwendeten Hopfen ergeben ein abwechslungsreiches, frisches Aromenspiel von fruchtigen Noten wie Litschi, Zitrus- oder Passionsfrucht. Gleichzeitig ist im Hintergrund oftmals noch eine leichte Karamellsüße erkennbar.

**Weißbier** Das Aromaprofil ist kohlenäurebetont und fruchtaromatisch, mit Bananen- und Eisbonnuancen. Dem Kristallweizen fehlen die hefigen Noten, und bei einem dunklen Weizenbier erinnern die Fruchtaromen mehr an reife Früchte. Hier kommt auch das Malz mehr zur Geltung und es ist Karamell zu entdecken. Besonders beliebt sind im Sommer die leichte und die alkoholfreie Version des Weißbiers.

**Schwarzbier** Die ersten Biere in Deutschland waren dunkelfarbige Braunbiere. Schwarzbier ist einer dieser Vertreter und wurde 1543 das erste Mal in Thüringen urkundlich erwähnt. Geprägt wird das Aromaprofil durch starke Röstaromen. Deutlich erkennbar sind auch Kaffee- und Kakaonoten. Das Hopfenbittere versteckt sich dezent im Hintergrund.

**Märzen** Beim Märzen handelt es um ein stärkeres Lagerbier, das sich aus dem Sommerbier entwickelt hat. Früher durfte vom 23.04. (Georgi) bis zum 29.09. (Michaeli) nicht gebraut werden. Märzenbiere begeistern mit ihrer reinen, leicht süßlichen Malznote. Zugleich sind sie körperreich, süffig und karamellbetont.

**Helles** Bei den hellen Lagerbieren ist der Hopfen- und Malzeindruck ausbalanciert. So ist es zurückhaltend malzaromatisch und süß, aber zugleich fruchtig-frisch.

**Zwickelbier** Die Bezeichnung stammt von den Proben, die der Braumeister vor dem Filtrieren mittels des „Zwickelhahns“ vom Fass genommen hat. Das Aromaprofil von Zwickelbieren ist von einer blumigen Hefenote geprägt. Diese Frische wird zum Beispiel bei Zwickelpils durch die Hopfenbetonung noch forciert. Im Allgemeinen ist es darüber hinaus malzig mit fruchtigen Noten.

**Export-Bier** war für die Ausfuhr in ferne Länder bestimmt. Um die langen Transportwege zu überstehen, wurde es stärker eingebraut. Dominiert wird das Export-Bier von einer würzigen, angenehmen Malzsüße. Im Hintergrund erkennt man eine dezente Hopfennote.





# Seelachsburger im Bierteig-Bun mit Cheddar, Bacon und geschmorten Bierzwiebeln

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** Mittel

**Dauer:** 50 Minuten, ohne Teiggehzeit

**Nährwerte pro Portion:** 895 kcal/3746 kJ

380 g Dinkelmehl (Type 630)

1 Tüte Trockenbackhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

½ TL gemahlener Pfeffer

200 ml Helles

2 EL Rapsöl

2 rote Zwiebeln

1 TL Bratöl

1 TL Zucker

150 ml Kellerbier

2 EL BBQ-Sauce

2 Gewürzgurken

1 TL flüssiger Honig

1 TL Schnittlauchröllchen

1 Knoblauchzehe

3 EL griechischer

Sahnejoghurt

1 EL Olivenöl

8 Scheiben Bacon

2 EL Bratöl

4 Stück Seelachsfilet à 150 g

4 Scheiben Cheddar

1 große Tomate, in Scheiben

4 Blatt Salat, z. B. Pflücksalat

Salz, Zucker,

Pfeffer aus der Mühle

Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Bier und Rapsöl mit dem Mixer unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Mit Mehl bestäuben und zugedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Teig auf gut bemehlter Arbeitsfläche kneten, noch etwas Mehl unterkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. In 4 Portionen aufteilen. Jedes Teigstück mit bemehlten Händen zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) etwa 20 Minuten backen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. In heißem Öl scharf braten, Zucker zugeben und karamellisieren. Mit Kellerbier ablöschen

und BBQ-Sauce untermischen. 5 Minuten einkochen. Gewürzgurken würfeln, mit Honig und Schnittlauch mischen. Knoblauch würfeln, mit Salz bestreuen, mit einer Gabel zermusen und mit Olivenöl unter den Joghurt rühren. Bacon knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In heißem Öl die Seelachsfilets von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Würzen, Cheddar auf Fischstücke legen und zugedeckt schmelzen lassen. Brötchen aufschneiden, auf die Unterseite etwas Knoblauchjoghurt und Gurkensalsa streichen, darauf ein Blatt Salat und eine Scheibe Tomate setzen. Je ein Seelachsfilet, zwei Scheiben Bacon und die geschmorten Bierzwiebeln darauf verteilen. Brötchenoberseite aufsetzen und Burger servieren.

Hierzu **empfehlen** wir ein Helles. Sollten Sie ein Kellerbier zum Burger trinken, verzichten Sie auf den Speck.



# Steinbeißerfilets mit crispy Knoblauch-Kräuterkruste auf Tomaten-Blattspinat

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** Mittel

**Dauer:** 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 521 kcal/2181 kJ

200 g Brioche  
1 Knoblauchzehe  
1 EL gehackte Petersilie  
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Bio-Zitrone  
1 TL Thymianblättchen  
70 g flüssige Butter  
4 Steinbeißerfilets à 150 g  
100 ml India Pale Ale  
500 g Babyspinat  
4 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
125 ml Tomatenpüree  
Fleur de sel,  
Pfeffer aus der Mühle

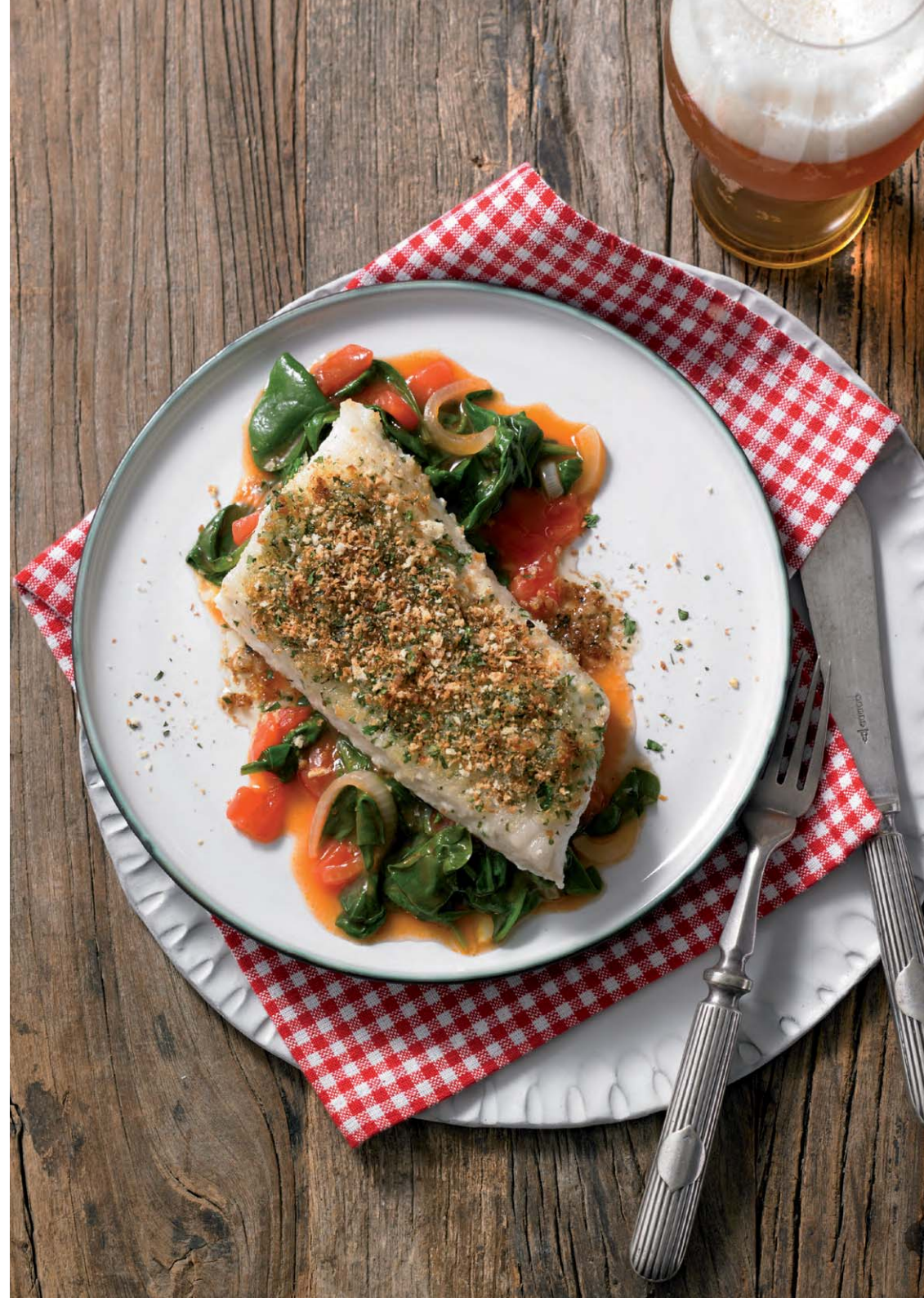
Von der Brioche die Rinde dünn abschneiden und die Krume in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Knoblauchzehe fein hacken und mit Briochebröseln, Petersilie, Zitronenschale und Thymian mischen. Eine große feuerfeste Form dünn mit Butter ausstreichen, leicht mit Fleur de sel bestreuen.

Steinbeißerfilets nebeneinander in die Form setzen. Mit Fleur de sel und Pfeffer leicht bestreuen. Dicht mit der Bröselmischung belegen und mit flüssiger Butter beträufeln. India Pale Ale angießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) 10–12 Minuten backen. Gründlich gewaschenen Babyspinat in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Abgießen

und kalt abspülen. Von den Tomaten den Stielansatz rund herausschneiden und die Schale an der Oberfläche kreuzweise einritzen. Tomaten für 1 Minute in kochendes Wasser tauchen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Spinat mit den Händen gut ausdrücken.

In heißem Olivenöl die Zwiebelstreifen anbraten und die Tomatenwürfel zugeben. Alles kurz zusammen braten, dann den Blattspinat untermischen, Tomatenpüree zugeben und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen. Mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken. Spinat auf Teller verteilen und die überbackenen Steinbeißerfilets obenauf setzen.

Hierzu **empfehlen** wir ein India Pale Ale oder Pale Ale.







# Gegrillte Seeteufelspieße mit gerösteten Süßkartoffeln und Ziegenfrischkäsedip

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 45 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 530 kcal/2227 kJ

150 ml Helles  
3 EL Tamari-Sojasauce  
50 g Barbecuesauce  
1 TL Agavendicksaft  
600 g Seeteufelfilet  
1 EL Olivenöl  
800 g Süßkartoffeln  
2 EL Olivenöl  
300 g Ziegenfrischkäse  
2 TL flüssiger Honig  
2 TL Zitronensaft  
abgeriebene Schale  
einer unbehandelten  
Bio-Zitrone  
1 EL Sahne  
1 TL rosa Pfefferbeeren  
Fleur de sel, zerstoßener  
Pfeffer

Helles, Tamari, Barbecue-  
sauce und Agavendicksaft  
glatt verrühren. Seeteufel-  
filet in 8 etwa 2 cm dicke  
Stücke schneiden und in  
der Sauce für 30 Minuten  
marinieren lassen.

Süßkartoffeln schälen,  
in 1 cm dicke Scheiben  
schneiden und in einer  
großen Schüssel mit  
Olivenöl, Fleur de sel  
und Pfeffer vermischen.

Scheiben nebeneinander  
auf ein mit Backpapier  
belegtes Backblech setzen  
und im vorgeheizten  
Backofen bei 200 °C Ober-  
und Unterhitze (180 °C  
Umluft) 30 Minuten backen.  
Ziegenfrischkäse mit Honig,  
Zitronensaft und -schale  
sowie Sahne glattrühren.

Rosa Pfefferbeeren unter-  
mischen, mit Fleur de sel  
und Pfeffer abschmecken.

Je 2 Seeteufelstücke  
auf 1 Spieß stecken.  
Mit Küchenpapier etwas  
abtupfen, mit Olivenöl  
bestreichen. Auf dem  
heißen Grill von jeder  
Seite 3–4 Minuten grillen  
oder in der heißen Grill-  
pfanne von jeder Seite  
3–4 Minuten braten. Mit  
zerstoßenem Pfeffer  
bestreuen.

Spieße mit den Süßkartof-  
felscheiben und dem  
Ziegenfrischkäse servieren.

Hierzu **empfehlen** wir einen grünen Salat mit Kräutervinaigrette und ein Helles.



# Salat von Eismeergarnelen und Miesmuscheln mit Rettichsalat und Bier-Vinaigrette in Tacoschale und Bier-Vinaigrette in Tacoschale

Zutaten für 4 Personen

**Schwierigkeit:** leicht

**Dauer:** 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 529 kcal/2214 kJ

½ weißer Rettich, etwa 250 g  
1 Apfel, z. B. Elstar  
2 Lauchzwiebeln  
100 g Sojabohnenkerne  
250 g gegarte Miesmuscheln ohne Schale  
250 g gegarte Eismeergarnelen ohne Schale  
20 g Ingwer  
100 ml Kellerbier/  
Zwickelbier  
80 ml Orangensaft  
Saft von 2 Limetten  
Schale von einer unbehandelten Bio-Limette  
2 EL Apfelessig  
1 EL Ahornsirup  
2 EL Olivenöl extra vergine  
50 g gesalzene Macadamia-Nüsse  
etwas Frisée-Salat  
12 Tacoschalen  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rettich schälen und grob raspeln. Apfel vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Alles mit Sojabohnenkernen, Muschelfleisch und Eismeergarnelen mischen. Ingwer schälen und fein reiben.

Mit Kellerbier, Orangensaft, Limettensaft und -schale, Apfelessig und Ahornsirup verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl unterrühren. Salatmischung mit der Sauce marinieren.

Macadamia-Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz rösten und grob hacken.

Tacoschalen nach Packungsanleitung im Backofen knusprig aufbacken.

Frisée-Salat waschen, trockentupfen und fein zupfen.

In vorgewärmte Tacoschalen jeweils etwas Frisée-Salat geben und mit Salat auffüllen, mit gehackten Macadamia-Nüssen bestreuen.



Hierzu empfehlen wir ein Pils.



# Die Fische aus unseren Rezepten



**Rotbarsch (*Sebastes norvegicus/Sebastes mentella*)** ist der Klassiker aus isländischen Gewässern. Keinen anderen Fisch verbindet man in Deutschland so direkt mit Island. Rotbarsche leben in Tiefen von 200 bis 1400 m, was besondere Anforderungen an ihre Biologie und Lebensweise stellt. Zur Erhaltung der sensiblen Bestände werden spezielle Schutzmaßnahmen eingehalten und die isländische Fischerei trägt das blaue Nachhaltigkeitssiegel der Organisation „Iceland Responsible Fisheries/IRF“. Das feste, rot-weiße Fleisch lässt sich vielfältig zubereiten: Braten, Kochen, Dünsten, Pochieren oder Backen – alles ist möglich und alles schmeckt.

**Kabeljau (*Gadus morhua*)** lebt in 13 Beständen im ganzen Nordostatlantik. Die Bestände rund um Island sind durch das isländische Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert. Andere Fischereien haben sich zum Teil von anderen Einrichtungen, wie z. B. dem Marine Stewardship Council/MSC, zertifizieren lassen. Das fettarme, weiße Fleisch hat einen milden, angenehmen Geschmack.



**Miesmuscheln (*Mytilus edulis*)** leben u. a. in den Gezeitenzonen des Nordatlantiks und der Nordsee. Die wild gefangenen Saatumuscheln werden z. B. auf speziellen Matten, an Tauen oder an Pfahlgestellen kultiviert. Genau wie Austern werden sie lebend gekauft. Vor dem Zubereiten sollten die Schalenhälften fest geschlossen sein. Falls Schalen offen sind, machen Sie den Klopfertest. Schließt sich die Muschel, kann sie mit den anderen Muscheln in den Topf. Nach dem Kochen nur die geöffneten Muscheln verzehren.

**Seelachs (*Pollachius virens*)**, auch Köhler genannt, gehört zu den dorschartigen Fischen. Er lebt in Tiefen von bis zu 300 m in den Gewässern um Island (mit dieser Herkunft zertifiziert nach den Kriterien der Organisation „Iceland Responsible Fisheries/IRF“), Spitzbergen, Norwegen und in der Nordsee. Sein perlgraues, festes Fleisch ist fettarm, aber jodreich und wird beim Garen hell.



**Steinbeißer (*Anarhichas minor* und *Anarhichas lupus*)**, auch Seewolf oder Katfisch genannt, beeindrucken Angler und Fischgenießer mit ihrem kräftigen Gebiss, mit dem sie ihre Nahrung wie z. B. Muscheln regelrecht aufknacken. Beeindruckend ist aber auch der köstliche Geschmack des hellen und relativ festen Fleisches. Steinbeißer aus isländischen Gewässern sind nach den Kriterien der isländischen Organisation „IRF“ für nachhaltigen Fischfang zertifiziert.

**Seeteufel (*Lophius piscatorius*)** ist ein Bodenfisch, der in Tiefen bis 1000 m lebt. Dort fängt er seine Beute mit einer kleinen „Angel“, die andere Tiere direkt vor sein Maul lockt, bis er zuschnappen kann. Das weiße, magere und sehr aromatische Fleisch befindet sich ausschließlich im Schwanzteil. Eine besondere Delikatesse sind die „Seeteufelbäckchen“.



**Eismeergarnelen (*Pandalus borealis*)**, z. B. aus isländischen Gewässern, sind besonders aromatische Garnelen. Die Eismeergarnelen kommen in Deutschland sowohl gekocht als auch tiefgefroren auf den Markt. Sie eignen sich hervorragend für die Zubereitung von schmackhaften Salaten und Snacks.



# Die ausgewählten Zutaten werden von folgenden Institutionen empfohlen:



ZERTIFIZIERT

## Iceland Responsible Fisheries/Island – Nachhaltiger Fischfang

Mit dem Programm Iceland Responsible Fisheries (IRF) erfüllt die isländische Fischwirtschaft die Anforderungen an eine nachhaltige Nutzung der Meeresressourcen. Das IRF-Programm wurde auf Grundlage von Verpflichtungen, die auf nationalem Recht und internationalen Abkommen basieren, entwickelt. Das „Iceland Responsible Fisheries“-Logo weist die Herkunft Island für Fischfänge in isländischen Gewässern und verantwortungsbewusstes Fischereimanagement nach. Die Global Sustainable Seafood Initiative (GSSI) hat das isländische Nachhaltigkeitsprogramm überprüft und bestätigt, dass das IRF-Programm auf dem Kodex für verantwortungsvolle Fischerei der Welternährungsorganisation (FAO) basiert. Weitere Informationen unter [www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is).

## Die deutschen Brauer



Deutscher Brauer-Bund e.V.

Mit rund 1400 Brauereien und mehr als 6000 Marken hat Deutschland eine weltweit einmalige Biervielfalt. Das über 500 Jahre alte Reinheitsgebot steht für natürliche Rohstoffe und für höchste Qualität. Der Deutsche Brauer-Bund, 1871 gegründet, vertritt als Verband die Interessen der Brauwirtschaft und setzt sich aktiv für Verbraucherinformation und Alkoholprävention ein. Auf dem Internetportal [www.bierbewusstgeniessen.de](http://www.bierbewusstgeniessen.de) erfahren Verbraucherinnen und Verbraucher Wissenswertes rund um das Bier und seine Rohstoffe.



## Fisch-Informationszentrum e.V.

Das Fisch-Informationszentrum e. V., kurz FIZ genannt, ist ein eingetragener Verein, der 1997 von Unternehmen und Verbänden der Fischwirtschaft gegründet wurde. Das FIZ ist die zentrale Anlaufstelle bei Fragen rund um Fisch und Meeresfrüchte in der menschlichen Ernährung. Das FIZ informiert über die Herkunft, Nachhaltigkeit und Zubereitung sowie ernährungsphysiologische Aspekte von „Fisch & Co“. Weitere Informationen rund um Fisch und Meeresfrüchte erhalten Sie unter [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de) oder direkt bei uns:

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