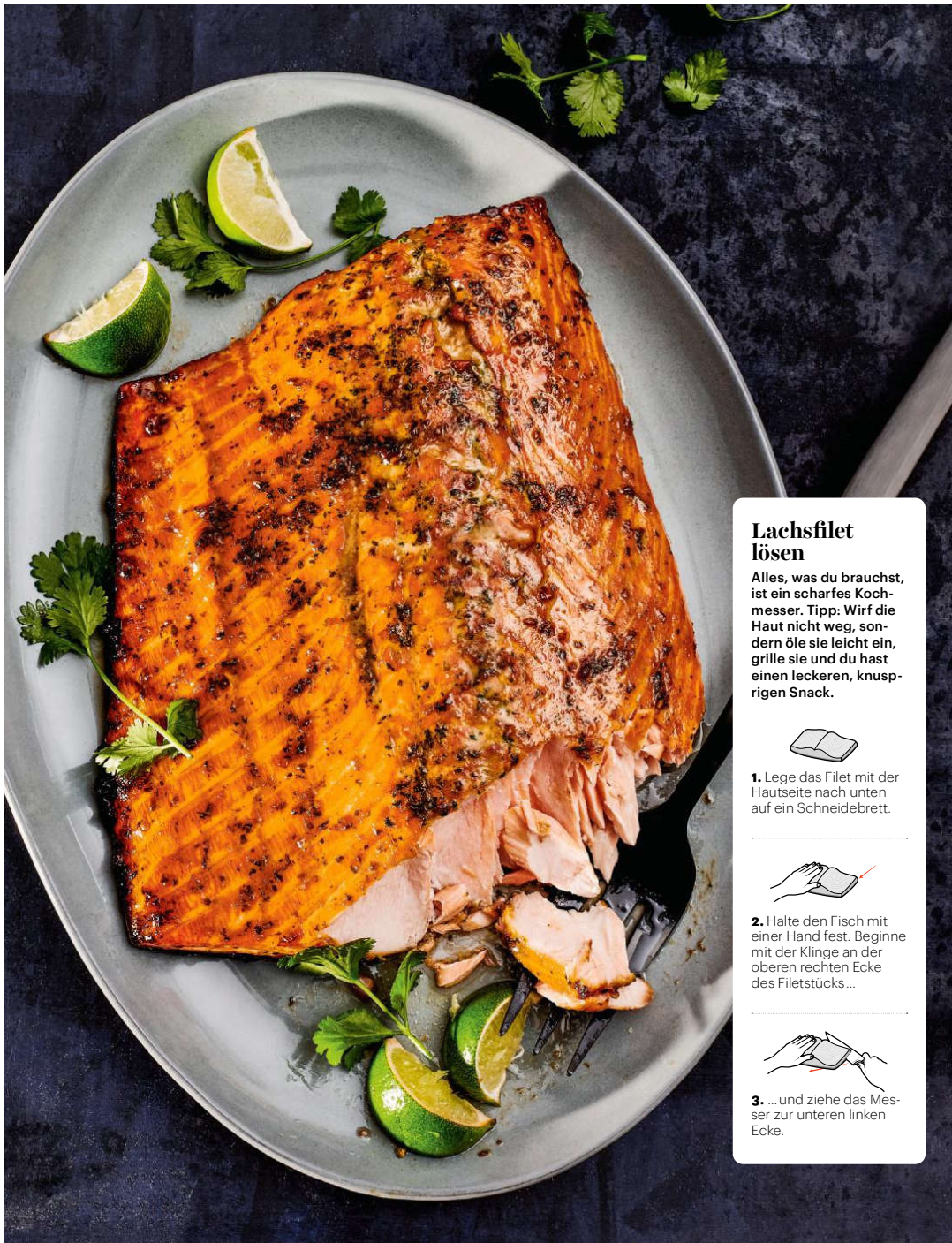


DIE bessere WAHL

Fisch und Fleisch sind super Eiweißquellen. Aber auch hier ist die Qualität entscheidend. Wir verraten, was du beim Kauf beachten solltest, um noch mehr rauszuholen, und geben Tipps für die perfekte Zubereitung

Text: Yasmina Fiege **Fotos:** Paola + Murray



Lachsfilet lösen

Alles, was du brauchst, ist ein scharfes Kochmesser. **Tipp:** Wirf die Haut nicht weg, sondern öle sie leicht ein, grille sie und du hast einen leckeren, knusprigen Snack.



1. Lege das Filet mit der Hautseite nach unten auf ein Schneidebrett.



2. Halte den Fisch mit einer Hand fest. Beginne mit der Klinge an der oberen rechten Ecke des Filetstücks...



3. ...und ziehe das Messer zur unteren linken Ecke.

AQUAKULTUR Zucht- statt Wildlachs

Fettreicher Fisch punktet mit mehr Vorteilen für die Gesundheit – und einem besserem Geschmack

Lachs enthält nicht nur hochwertiges Eiweiß, sondern auch wertvolle Fettsäuren. Ausgerechnet der in Verruf geratene Zuchtlachs aus Aquakulturen besitzt gegenüber Wildlachs einen entscheidenden Vorteil: Er enthält mehr wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Wer regelmäßig fettreichen Fisch isst, senkt das Risiko für Schlaganfall, Herzversagen, Alzheimer und sogar Depressionen. Auch der Cholesterinspiegel wird durch regelmäßigen Verzehr günstig beeinflusst. Für die positiven Effekte sorgen vor allem die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Die Verbraucherzentrale rät zum

Kauf von Bio-Zuchtlachs. Zum einen steht den Fischen mehr Platz zur Verfügung, zum anderen ist der Einsatz von kritischen Futtermittelzusatzstoffen, Hormonen und bestimmten Medikamenten verboten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 1- bis 2-mal pro Woche Fisch zu essen. Dieser könnte auf eine Portion fettreichen (70 g) und fettarmen (150 g) Fisch aufgeteilt werden. Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten langkettige Omega-3-Fettsäuren. Auch einheimische Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen sind gute Lieferanten dieser Fettsäuren.

► OFENLACHS

Zutaten für 4 Portionen

1	Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund	Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Bund	Koriander plus einige Zweige zum Servieren
1	Chilischote, entstielt
2,5 cm	frischer Ingwer, geschält und gehackt
160 ml	Zuckerrübensirup
160 ml	Olivener Öl
1 TL	Piment, gemahlen
½ TL	Zimt
etwas	Salz
4	hautlose Lachsfilets aus Aquakultur (à 170 g)
einige	Limettenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Für die Marinade zuerst Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Koriander, Chilischote, Ingwer, Zuckerrübensirup, Olivenöl, Piment und Zimt in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren und mit Salz abschmecken.
2. Lachsfilets mit der Hälfte der Marinade einreiben, sodass sie gut damit überzogen sind. Für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Nun den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Lachsfilets auf ein Backblech legen, die restliche Marinade darübergießen und im Ofen etwa 8 bis 10 Minuten backen, bis der Lachs leicht auseinanderfällt. Zusammen mit den Limettenspalten und Korianderzweigen servieren.



Ordentlich einheizen

Für ein gelungenes Gericht ist es entscheidend, dass das Fleisch den richtigen Garpunkt hat. Wir empfehlen dir, ein digitales Fleischthermometer mit Sofortanzeige und Alarm zu kaufen. Gare dann das Fleisch anhand dieser Tabelle bis zum gewünschten Garpunkt.

	WELL DONE 65–68 Grad	Während das Fleisch ruht, gart die Restwärme das Fleisch um weitere 5 bis 10 Grad. In der Übersicht ist das bereits berücksichtigt. Ganz wichtig: Der Verzehr von ungenügend gegartem Fleisch (bei einem Filet ist das alles unter 62 Grad) birgt immer auch das Risiko einer Lebensmittelvergiftung.
	MEDIUM WELL 60–63 Grad	
	MEDIUM 54–57 Grad	
	MEDIUM RARE 50–52 Grad	
	RARE 46–50 Grad	

► SCHARF ANGEBRATENES RINDERFILET

- Zutaten für 6 Portionen**
- 1,5 kg Rinderfilet
 - etwas Salz und Pfeffer
 - 2 EL Rapsöl
 - 2 EL Butter
 - 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 3 Zweige frischer Thymian

- Zubereitung**
1. Filet mit Küchenpapier trocken tupfen und für 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
 2. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Währenddessen eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Das Rinderfilet mit Salz und frisch gemahltem schwarzen Pfeffer würzen. Rapsöl in die Pfanne geben und wenn es anfängt zu schimmern, das Fleisch 3 bis 4 Minuten pro Seite anbraten.
 3. Filet aus der Pfanne nehmen und in eine Bratenform legen. Das Fleisch entsprechend der Tabelle oben auf der Seite im Ofen garen.
 4. Filet aus dem Ofen nehmen. Die Butter in der Pfanne schmelzen, Knoblauch und Thymian hinzufügen. Nun den Rinderbraten für 1 bis 2 Minuten mit der Mischung übergießen, ihn anschließend auf ein Schneidebrett legen und ihn dort 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Dann aufschneiden und mit geschmolzener Butter und Bratensaft servieren.

Food-Styling: EUGENE JHO/PLUM REPS, Prop-Styling: PAIGE HICKS, Illustrationen: KETO FRANCIS

REGENERATIVE LANDWIRTSCHAFT

Das große Ganze im Blick

Geschmack, Nährstoffe und Mehrwert sprechen für sich

Indem regenerative Landwirtschaft die natürlichen Ressourcen schützt und das Ökosystem verbessert, wirkt sich das auch auf die Qualität des Tierfutters aus. Je nährstoffreicher die Ernährung, desto nährstoffreicher ist auch das Endprodukt. Hühner und auch ihre Eier enthalten beispielsweise mehr Vitamin D, wenn die Tiere draußen aufwachsen und nicht in winzigen, dunklen Ställen unter Kunstlicht. Aufgrund ihrer Ernährung haben sie gegenüber den kon-

ventionell aufgezogenen Hühnern, die mit Getreide gefüttert werden, zudem einen höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend und herzschützend wirken und auch eine gesunde Gehirnfunktion unterstützen.

Darüber hinaus kann regenerative Landwirtschaft dazu beitragen, den Einsatz von Antibiotika und Hormonen in der Tierhaltung zu reduzieren und eine höhere Fleischqualität zu erreichen.



► JOGURT-MARINIERTES BRATHÄHNCHEN

- Zutaten für 6 Portionen**
- 400 g griechischer Joghurt
 - 120 ml Olivenöl plus 1 EL
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Zitrone
 - 1 Prise Petersilie und Rosmarin, gehackt
 - etwas Salz und Pfeffer
 - 1 ganzes Freilandhuhn ohne Innereien
 - 1 Zwiebel, grob gewürfelt
 - 3 Stangen Sellerie, grob gewürfelt
 - 1 Karotte, grob gewürfelt

Zubereitung

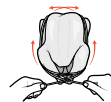
1. Joghurt, Olivenöl, Knoblauch, Zitronenschale, Petersilie, Rosmarin, 2 TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermischen. Das Huhn mit der Joghurtmischung einreiben und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Gemüse auf den Boden einer Bratenform legen, mit Salz bestreuen und das trocken getupfte Huhn mit der Brustseite nach oben darauflegen. Rundum mit etwas Olivenöl einreiben und salzen.
3. Im Ofen rösten, bis das Fleischthermometer eine Temperatur von 74 Grad erreicht. Das Huhn 15 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Ein Huhn richtig binden

Lege das Huhn mit der Brustseite nach oben und den Schenkeln zu dir hin.



1. Schnur unter der Spitze der Keule ausrichten, dann jedes Ende nach oben und über die Spitzen ziehen, um ein X zu bilden.



2. Enden nach oben und um die Halshöhle des Vogels und unter der Brust entlang und wieder zurückführen. Fest zusammenziehen, damit sich die Brust aufbläht.



3. Binde die Schnur mit einem festen Knoten ab und schneide das überschüssige Garn ab.

WEIDEHALTUNG

Grasgefüttert statt konventionell

Die Zubereitung eines butterweichen Steaks beginnt nicht in der Küche, sondern auf dem Bauernhof

Das meiste Rindfleisch stammt von Tieren, die mit Hormonen und Antibiotika behandelt wurden. Das beeinträchtigt nicht nur den Geschmack, sondern sorgt auch für geringere Nährstoffe. Und das kann man sogar sehen. Ein Steak von einer grasgefütterten, frei laufenden Kuh ist dunkler, das liegt daran, dass es mehr Eiweiß enthält. Und der Anteil an Omega-3 ist höher. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielen auch eine wichtige Rolle in muskelaufbauenden Prozessen.

Um das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß in körpereigenes Eiweiß umzuwandeln, braucht es Omega-3-Fettsäuren, die den Prozess dafür anregen. Und noch ein

Aspekt ist wichtig: Im Vergleich zur Weidehaltung enthält handelsübliches Rindfleisch oft einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren. Diese sind zwar an wichtigen Prozessen im Körper wie der Wundheilung oder der Immunabwehr beteiligt, können aber auch Entzündungen fördern und Blutgefäße verengen. Im Durchschnitt nehmen wir 10- bis 20-mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren auf, dabei sollte das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 besser zwischen 1:1 und 5:1 liegen.

Natürlich macht sich die Weidehaltung deutlich im Preis bemerkbar. Für besseren Geschmack und mehr Nährstoffe sollte aber Qualität über Quantität gesetzt werden.