

Kabeljau – wie du ihn zart und schmackhaft zubereitest



Kabeljau gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Sein zartes und dennoch festes Fleisch mit einer leichten Salznote macht den fettarmen Fisch auch für mich zum absoluten Klassiker. Dazu kommt, dass er leicht bekömmlich, gesund und prall gefüllt mit wichtigen Nährstoffen ist.

Ob gebraten, gedünstet, paniert oder im Backofen gegart – Kabeljau schmeckt einfach immer gut und gilt als echte Delikatesse. Hier erfährst du Tipps und Tricks rund um den köstlichen Meeresfisch sowie vielseitige Rezeptideen.

Wissenswertes über Kabeljau

Herkunft

Kabeljau ist ein **Meeresfisch**, der in Teilen des Nordatlantiks und Polarmeers vorkommt. Die wichtigsten Fangnationen sind Norwegen, Island, Dänemark, Großbritannien, Russland, Kanada und USA. Junge Kabeljaue vor der Geschlechtsreife und die in der Ostsee lebenden, kleineren Kabeljaue heißen **Dorsche**. Der Kabeljau gehört zur zoologischen Familie der Dorsche, die wiederum zur zoologischen Ordnung der dorschartigen Fische zählt.

Der **antarktische Winterkabeljau** wird **Skrei**, norwegisch für **Wanderer**, genannt. Er lebt in den arktisch kalten Gewässern der Barentssee (einem Randmeer des Arktischen Ozeans) bis hin zu den im Vergleich milder temperierten Küstenregionen Norwegens. Der Skrei

nimmt jedes Jahr ab einem Alter von etwa 5 bis 7 Jahren eine lange Wanderung von der arktischen Barentssee bis hinunter zu den nordnorwegischen Lofoten auf sich, um zu laichen. Das Fleisch des Edel-fisches ist besonders zart und fettarm. Der Skrei wird nur in den Wintermonaten von Januar bis April gefangen. Er zählt zu den gesündesten und exklusivsten Fischen.

Kabeljau-Loins - was hat es damit auf sich?

Kabeljau-Loins gelten unter Köchen und Genießern als Delikatesse. Dabei handelt es sich um die **nahezu grätenfreien Rückenfilets** des Fisches. Das Fleisch wird oberhalb der Grätenstange abgeschnitten und ist besonders saftig und fettarm.

Nährwerte

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung mindestens **ein- bis zweimal die Woche eine Portion Fisch** zu essen - das sind rund 200 bis 300 Gramm.

Auch Kabeljau ist ein guter Nährstofflieferant. Besonders beachtlich ist sein **hoher Jodgehalt**: Er enthält pro 100 Gramm 229 Mikrogramm des maritimen Spurenelements. Damit gehört er zu den jodreichsten Fischarten. Der Körper benötigt Jod, um Schilddrüsenhormone aufzubauen. Wenn das Spurenelement fehlt, kann es zu einer Unterfunktion der Schilddrüse kommen. Zudem weist Kabeljau hohe Mengen des für das Immunsystem wichtige Spurenelement **Selen** sowie das zahnschützende **Fluor** auf. Ebenso enthält er viel **Vitamin A und Vitamin D**.

Kaloriengehalt

Kabeljau ist nicht nur besonders gesund, sondern auch fettarm. **100 Gramm** Kabeljau enthalten etwa **81 Kilokalorien**. Mit einem **Fettgehalt von 0,2 Prozent** ist Kabeljau besonders mager und zart. Wenn du also auf deine schlanke Linie achten möchtest, ist dieser Fisch dein perfekter Begleiter.

Welcher Fisch schmeckt ähnlich?

Wenn du keinen Kabeljau bekommst, kannst du alternativ

Kabeljau – wie du ihn zart und schmackhaft zubereitest

auch **Seelachs** essen. Er hat mit den Lachsen nichts zu tun und gehört ebenfalls zu den dorschartigen Fischen. Er ist ebenso mager wie der Kabeljau und zeichnet sich durch festes Fleisch aus. Zudem wird er ähnlich zubereitet und ist sogar noch günstiger. Der Nährstoffgehalt beider Fischarten ist in etwa vergleichbar. Im Geschmack ist der Seelachs allerdings etwas kräftiger und würziger.

Daran erkennst du frischen Fisch

Ein frisches Fischfilet erkennst du an seiner Beschaffenheit:

- Es hat einen **silbrigen Glanz** und das **Fleisch wirkt saftig**.
- Wenn es mattweiß, glanzlos oder trocken ist, solltest du es lieber nicht mehr essen.
- Falls du einen Fisch im Ganzen kaufst, erkennst du seine Frische am einfachsten an seinen **klaren und prallen Augen**.
- Trübe, eingefallene oder milchige Augen weisen oft darauf hin, dass der Fisch schon alt ist.
- Bei altem Fisch fehlen meist die Farbreflexe und die Schuppen lassen sich leicht lösen.
- Frischer Fisch hat eine **metallisch glänzende Haut** mit festsitzenden Schuppen.

So bereitest du Kabeljau vor

Gebraten, gegrillt, gedünstet oder im Backofen gegart – Kabeljau lässt sich wahnsinnig lecker zubereiten. Bevor es jedoch ans Garen geht, solltest du die folgenden Tipps beachten:

Mit oder ohne Haut: Du kannst das Fischfilet entweder mit oder ohne Haut kaufen. Mit Haut zerfällt der Fisch nicht so leicht, da die Haut das Filet zusammenhält. Nach der Zubereitung kannst du die Haut einfach mit einem Messer entfernen oder mitessen. Wenn du das Kabeljaufilet jedoch schon vorher enthäuten möchtest, nimm ein besonders scharfes Messer zur Hand. Leg das Filet mit der Hautseite nach unten auf ein Schneidebrett. Schneide am Ende ein kleines Stück Fleisch an. Halte die überstehende Haut gut fest. Setze das Messer zwischen Haut und Filet an und löse das Filet mit leicht sägenden Schnitten.



Kabeljau häuten

Abspülen: Spüle dein Kabeljaufilet unter kaltem Wasser gründlich ab und entferne mögliche Blutreste.



Kabeljau abspülen

Entgräten: Kabeljaufilets haben wenige, leicht zu entfernende mittelgroße Gräten, die mittel bis groß sind. Taste dein Filet vorsichtig nach Gräten ab und entferne sie mit einer Grätenzange oder Pinzette.

Kabeljau – wie du ihn zart und schmackhaft zubereitest



Kabeljau entgräten

Trocken tupfen: Tupfe das Filet mit einem Küchentuch gut trocken, da Kabeljau viel Wasser enthält. Wenn du ein sehr feuchtes Stück in die Pfanne gibst, kühlt das erhitzte Öl wieder ab und hat nicht mehr die richtige Temperatur. So zerfällt das Filet schneller beim Braten.



Kabeljau trocken tupfen

Säuern: Beträufle den Fisch mit ein wenig Zitronensaft. Dadurch verbesserst du Geschmack und Festigkeit des Fisches.

Mehlieren: Wenn du deinen Kabeljau sehr knusprig magst, kannst du ihn vor der Zubereitung mehlieren. Gib dazu das Kabeljaufilet in eine Schüssel mit Mehl und wende es einige Male darin. Schüttele es anschließend, da es nur mit einer dünnen Mehlschicht bedeckt sein sollte.



Kabeljau mehlieren

Würzen: Würze dein Kabeljaufilet erst immer unmittelbar vor der Zubereitung – Salz entzieht dem Frischfleisch Wasser.

6 Methoden, wie du Kabeljau zubereiten kannst

Braten

Am besten gelingt dir das Braten von Kabeljau in einer **gusseisernen Pfanne**. Dadurch wird das Filet schön knusprig und zerfällt nicht so leicht.

Das Öl sollte einen hohen Rauchpunkt um die 190 °C haben. Dafür eignet sich beispielsweise **Rapsöl**. Olivenöl ist aufgrund des geringen Rauchpunktes ungeeignet. Das Öl sollte **fingerdick in der Pfanne** schwimmen. Dadurch wird der Fisch jedoch nicht fettreicher. Aufgrund der hohen Hitze schließt sich die Außenschicht des Fisches sofort und es gelangt kein zusätzliches Fett ins Fleisch.

Du solltest Kabeljau erst in die Pfanne geben, wenn das Fett heiß genug ist. Um die richtige Temperatur zu prüfen, kannst du den Stiel eines Holzlöffels senkrecht in die Pfanne stellen. Wenn sich um den Stiel herum Bläschen bilden, hat das Öl die richtige Temperatur.

Brate das Kabeljaufilet **auf beiden Seiten etwa 3-4 Minuten**. Wenn das Filet eine Hautseite hat, solltest du es zuerst auf dieser Seite garen. Der Fisch ist gar, wenn er auf Fingerdruck nachgibt.

Kabeljau – wie du ihn zart und schmackhaft zubereitest



Kabeljau braten

Im Backofen gegart

Beim Backen verliert der Fisch Flüssigkeit. Gib ihn daher am besten in eine gebutterte Auflaufform. Heize den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vor. Bestreue ihn mit Salz und Pfeffer und gieße 100 ml Wasser oder Weißwein in die Form. Belege den Fisch mit Zitronenscheiben und gare ihn 30 Minuten im heißen Backofen.



Kabeljau im Backofen garen

Grillen

Beim Grillen entfalten sich zahlreiche Röstaromen des zarten Kabeljaus. Da er leichter zerfällt als Fleisch, solltest du ihn in eine Grillschale legen. Bestreiche ihn zuvor mit ein wenig Olivenöl und wende ihn nur einmal während des Grillvorgangs, damit er nicht zerfällt. Grille ihn etwa 6-10 Minuten.

Im Dampfgarer zubereiten

Am schonendsten bereitest du Kabeljau im Dampfgarer zu, da für die Zubereitung keine Zugabe von zusätzlichem Fett notwendig ist. In einem Topf bringst du Wasser zum Kochen. Du legst deinen Fisch in den Dampfgareinsatz und garst ihn durch den aufsteigenden Wasserdampf.

Damit der Kabeljau nur durch den Dampf gegart wird und nicht mit Wasser in Berührung kommt, solltest du den Topf nur ca. 2-3 cm mit Wasser füllen. Decke den Topf mit einem Deckel ab, damit der Wasserdampf nicht verfliegt. Lasse das Wasser bei mittlerer Hitze köcheln. Nach 10-15 Minuten ist dein Fisch fertig gegart.

Dünsten

Neben dem Dampfgaren ist auch das Dünsten deines Kabeljaus eine schonende Methode. Dabei wird der Fisch nicht in Fett, sondern im eigenen Saft gegart. Auch hierbei erzielst du ein saftiges Garergebnis. Gieße dazu etwas Wasser in eine Pfanne und lege den Fisch hinein. Er sollte nicht im Wasser schwimmen. Du kannst nach Belieben klein geschnittenes Gemüse hinzugeben und den Fisch so auf einem Gemüsebett garen. Verschließe die Pfanne mit einem Deckel und gare das Filet etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze.



Kabeljau dünsten

Im Sous Vide Garer zubereiten

Fisch in der Pfanne zuzubereiten, erfordert Übung. Im Sous-Vide-Garer bringst du dein Kabeljaufilet ganz einfach auf den Punkt. Das Wasser im Sous Vide Garer auf 62° C vorheizen. Die Filets in kleine, ca. 10 cm breite Stücke schneiden und leicht salzen. Die Stücke mithilfe

Kabeljau – wie du ihn zart und schmackhaft zubereitest

eines Vakuumierers jeweils einzeln in einen Vakuumbbeutel einschweißen. Die Filetstücke in den Sous-Vide-Garer legen und **bei 62° C Wassertemperatur ca. 5-9 Minuten garen**.

Die passenden Begleiter für Kabeljau

- **Gewürze:** Neben Salz und Pfeffer passen auch Paprikapulver, Knoblauch und Muskatnuss zu deinem Kabeljaufilet. Grundsätzlich gilt: Würze nach Belieben, aber achte darauf, dass du den aromatischen Fischgeschmack nicht überdeckst.
- **Kräuter:** Rosmarin, Thymian, Dill oder Petersilie harmonieren besonders gut mit Kabeljau, aber auch hierbei kannst du nach Geschmack variieren. Gib ein wenig Öl dazu, damit sich die Kräuter entfalten können. Wenn du deinen Fisch brätst, gib die Kräuter am besten erst gegen Ende der Garzeit in die Pfanne. Das Aroma zieht über das heiße Fett ins Filet.
- **Zitrone und Limette:** Verfeinere dein Kabeljaufilet nach der Zubereitung mit ein paar Spritzern Zitronen- oder Limettensaft. Dadurch wird es frisch und aromatisch.
- **Paniermehl:** So verleihst du deinem Fisch extra Biss: Jage dein Filet durch eine Panierstraße, indem du es vor dem Braten zunächst in Ei und dann in Paniermehl wälzt. Das Paniermehl kannst du nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern verfeinern.
- **Saucen:** Das zarte Kabeljaufilet lässt sich hervorragend mit feinen Saucen kombinieren, die sein Aroma zur Geltung bringen. Cremige Sahnescen, würzige Senfsaucen oder ein Bad in einer fruchtigen Orangensauce machen den Fisch zum Hochgenuss.

Kabeljau richtig lagern, einfrieren und auftauen

Um deinen Fisch in vollen Zügen genießen zu können, solltest du ihn generell immer möglichst frisch essen, da er leicht verderblich ist. Auch Kabeljau solltest du am besten schnell verzehren, da seine lockere Beschaffenheit besonders anfällig für Bakterien sein kann. Du solltest ihn daher sehr kühl und **nicht länger als einen Tag im**

Kühlschrank lagern.

Fisch wird noch auf dem Fangschiff tiefgefroren. Dadurch wird er konserviert und die wichtigen Nährstoffe bleiben erhalten. Fettarme Fische wie Kabeljau sollten jedoch in der Regel **nicht länger als fünf Monate tiefgekühlt** aufbewahrt werden.

Um Qualitätsverlust deines Fisches entgegenzuwirken, solltest du ihn **nie bei Zimmertemperatur auftauen**, da Bakterien sich nach dem Kälteschlaf bei warmen Temperaturen sehr schnell vermehren können. Platziere vakuumverpackte Stücke am besten auf einem Teller und **stelle diesen über Nacht in den Kühlschrank**. So wird der Fisch nur langsam und kühl aufgetaut. Wenn es schnell gehen soll, kannst du vakuumverpackten Fisch auch **in eine Schale mit Wasser** legen. Dadurch kannst du die Auftauzeit auf weniger als eine Stunde verkürzen.

Wenn der Fisch lose in einer Verpackung ist, kannst du die Filets in einen **Gefrierbeutel** legen und einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Bereits eingefrorenen Kabeljau, der einmal komplett aufgetaut wurde, solltest du lieber **nicht nochmal einfrieren**. Die Anzahl der Bakterien und Keime kann sich erhöhen und die Qualität des Fisches stark beeinträchtigen.

Wenn Fischreste übrig bleiben, solltest du sie ebenfalls kühl lagern und vor dem nächsten Verzehr wieder **vollständig erhitzen** (nicht nur aufwärmen!), um Bakterien abzutöten.

Lieblingsrezepte mit Kabeljau

Die zarten und schmackhaften Kabeljaufilets kannst du in vielen Rezepten variieren. Hier findest du eine Auswahl köstlicher Leckereien für Fischliebhaber: