

Frischer Fisch schmückt jeden Tisch



Jetzt beginnt die Schollen-Saison. Die Fische sollten erst ab einer gewissen Größe auf dem Teller landen.

27-24-17: Diese Maße sollten sich Schollenliebhaber merken. Sie bedeuten die Länge, die der Plattfisch jeweils mit Kopf, ohne Kopf und als Filet mindestens haben sollte. Eine Scholle, die nicht auf diese Länge kommt, hatte noch keine Gelegenheit gehabt, sich zu vermehren, deshalb sollte sie natürlich nicht auf dem Teller landen. Der Fisch, der ausgewachsen 40 bis 70 Zentimeter lang ist, bis zu 45 Jahren und ein Gewicht von rund sieben Kilo erreichen kann, wird leider noch immer oft zu früh gefangen, weshalb mehrere Umweltschutzorganisationen derzeit sogar ganz vom Verzehr von Scholle abraten.

Für Verbraucher, die bewusst und in Maßen Fisch essen, hat das Leibniz-Institut für Meereswissenschaften in Kiel daher ein Maßband entwickelt, das die empfohlene Mindestgröße von Speisefischen anzeigt (<http://www.fisch-o-meter.de/>). Die Schollen auf dem Villingen Wochenmarkt erfüllen alle diese Standards. "Wir beliefern zu 80 Prozent die Gastronomie", sagt Michael Giessler vom Fischhandel Geiger, der auch regelmäßig auf dem Villingen Wochenmarkt Fisch anbietet. "Deshalb achten wir schon beim Einkauf darauf, dass Fische mindestens 450 Gramm wiegen und damit Portionsgröße haben. Wir haben einen kleinen Kreis von ausgesuchten Lieferanten, auf die wir uns verlassen können."

Die Mai-Schollen sind deshalb so begehrt, weil es die ersten sind, die nach der Winterzeit auf dem Markt sind. Je nach Wassertemperatur und Lebensraum laichen die Plattfische zwischen Januar und Juni. Direkt nach der Eiablage sind die Tiere so erschöpft, dass ihr Fleisch fade schmeckt. Erst ab Mai haben sich die ersten Schollen wieder vom Laichen erholt. Je später im Sommer sie gefangen werden, desto besser schmecken sie, bis sie im Herbst wieder Roggen und Milch zu bilden.

Schollen sollten mit der weißen Seite zuerst gebraten werden. Zuvor jedoch werden sie vorsichtig ausgenommen und der Kopf wird abgeschnitten, was auch der Fischhändler übernehmen kann. Dann werden sie gewaschen und mit Küchenpapier trocken getupft, leicht gesalzen, mit Zitronensaft beträufelt und in Mehl gewendet. Anschließend wird der Fisch in Butter von jeder Seite je nach Größe etwa sechs Minuten gebraten.

Die Scholle "Finkenwerder Art" wird mit ausgebratenen Speckwürfeln serviert. Den Speck kann man vor dem Fisch in der zerlassenen Butter anbraten. Bevor der Fisch in die Pfanne kommt, wird der Speck abgeschöpft.

Wer keinen Speck mag, kann die Scholle auch auf "Büsumer Art" essen: Dazu angebratene Krabben kurz vor dem Servieren über die Scholle streuen. Zu beiden Versionen passen Kartoffelsalat, Petersilienkartoffeln oder auch Bratkartoffeln.

Die Scholle hat übrigens keine komplizierte Anatomie, weshalb sie sich auch für Menschen eignet, die Angst vor Gräten haben. Man muss nur mit dem Fischmesser vorsichtig an der Mittelgräte entlang fahren, die Haut wegklappen und das Fleisch direkt von der Gräte essen. Wenn eine Seite aufgegessen ist, zieht man einfach die Mittelgräte weg und hat die zweite Hälfte filetiert.