

# Alles, was Hecht isst

Er ist ein Räuber mit grossem Appetit. Dennoch bleibt der Hecht rank und schlank. Und ist deshalb eine Delikatesse mit besonders magerem Fleisch.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP



**D**er Hecht – ist er der König unter den Süsswasserfischen? Kulinarisch-ichthyologisch Bewanderte behaupten es gerne. Der Räuber mit der spitzen Schnauze ist der ärmste unter allen fettarmen Flussfischen. Dieser kalorienarme Genuss bietet ausserdem auch noch Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor und Kalium in respektablen Mengen. Kurzum: ein toller Hecht!

Der im Übrigen gerne in langsam fliessenden Flüssen und Seen lebt, wo es möglichst untrüb ist. Denn die gute Sicht erleichtert ihm sein Handwerk, wenn er hinter einem Busch von Wasserpflanzen auf Beute lauert. Das tut er ziemlich forsch, er steht im Ruf, ein aggressiver Raubfisch zu sein. Fische aller Arten stehen auf seinem Speiseplan, und er scheut nicht vor seinen eigenen Artgenossen zurück. Frösche, Teichhühner und kleine Säugetiere lässt er nicht links liegen. Auch wenn er sich im sprichwörtlichen Karpfenteich mästet (Karpfen sind in der Tat seine bevorzugte Beute), setzt er kaum Fett an.

Der grösste Raubfisch in unseren Gewässern schmeckt am besten, wenn er noch jung ist. Einjährige Hechte werden Grün- oder Grashechte (wegen ihrer leicht grünlichen Haut) genannt, im zweiten Lebensjahr hat der Hecht das zarteste Fleisch. Und wiegt dann etwa zwei Kilogramm. Jetzt schmeckt er am besten. Wenn er überhaupt einen Makel hat, so sind es seine Gräten: Er bietet davon eine ganze Menge. Am wenigsten finden sich in seinem Schwanzstück, das ist auch der Grund, weshalb Kenner begeistert nicken, wenn sie in einem Fischrestaurant ein Schwanzstück angeboten bekommen.

Das weisse, feste Fleisch des muskulösen Räubers ist unbestritten eine Delikatesse. Den meisten Menschen ist er allerdings hauptsächlich als «Hecht gebacken» ein Begriff. Dabei ist kaum ein Fisch so souverän wie der Hecht, der (in der Pfanne oder im Backofen) gebraten, in Fischsud, in hellem Bier oder in Rotwein pochert, gedämpft, gefüllt (mit Senfsauce), mit Sauerkraut, mit Kapern

oder als Pastete zubereitet werden kann. Namentlich im 17. und 18. Jahrhundert galt die Leber als sein bestes Stück. Henriette Davidis, die berühmteste Kochbuchautorin des 19. Jahrhunderts, nannte eine unglaubliche Vielfalt von Zubereitungsarten für den «Wasserwolf». Von der Holsteiner Hechtsuppe über Hecht farciert, Hecht böhmisch, Hecht mit Parmesankäse, Hecht mit saurer Sahne und Hecht mit Klössen bis zu Hechtsalat liess sie kaum etwas aus.

Zu den grossen Klassikern der Haute Cuisine gehören selbstverständlich die Quenelles de Brochet – eine aufwendige und heikle Prozedur, bei der Hechtfleisch durch den Fleischwolf gedreht und dann mit Eigelb, geschlagenem Eiweiss und Rahm zu lockeren Nockerln verarbeitet wird. Zu den hiesigen Klassikern zählt sicher der Hecht à la Lucernoise, gebraten und mit einer

Sauce aus Crème fraîche, Zitronensaft und -schale und Meerrettich serviert. Je nach Quelle wird der Meerrettich durch einen typischen Innerschweizer, den Sbrinz, ersetzt.

Zum Schluss eine kleine Warnung vor einer grossen Verwechslung. Ein Hechtbarsch ist kein Hecht, sondern ein Zander. Und was als Seehecht oder Hechtdorsch, französisch Colin oder Merlu, in die Läden kommt, hat mit unserem Süsswasserhecht gar nichts zu tun. Der Seehecht ist ein Meerfisch. \*

● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»  
Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter [migusto.ch](http://migusto.ch)  
Das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.– bezogen werden.

**Migusto**

## Rezept

### Hechtmousse auf Rucola

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

400 g Hechtfilet ohne Haut, in der Fischabteilung vorbestellen oder aus dem Delikatessengeschäft

½ Bund Kerbel

1 dl Bouillon

200 g Crème fraîche

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Gesellenbrot à 250 g oder Twister rustico

50 g Rucola

2 EL Olivenöl mit Zitronenextrakt

Fleur de sel zum Bestreuen

Fisch kalt abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Filet nach Gräten abtasten und diese entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden. Kerbel hacken.

Bouillon aufkochen. Fischwürfel dazugeben, bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Hecht aus dem Fond heben und auskühlen lassen. Mit Crème fraîche und Zitronensaft pürieren. Kerbel daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hechtmousse kühl stellen.

Brot in Scheiben schneiden. Mit Rucola belegen. Je ca. 1 EL Fischmousse darauf anrichten. Mit Zitronenöl beträufeln und mit Fleur de sel und Pfeffer bestreuen.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 25 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 480 kcal/2000 kJ

© Migusto/Daniel Aeschlimann

