

## Wie Goldbutt wirkt

### Allergien

Fischallergien sind selten, aber sehr gefährlich. Eine Fischallergie ist oft mit den Ernährungsgewohnheiten verknüpft: In Norwegen gibt es hauptsächlich Kabeljau-Allergien, in Spanien Hecht-Allergien, und in Norddeutschland sind Fischallergien häufiger als in Süddeutschland. Wer auf Goldbutt empfindlich reagiert, muss bei allen Plattfischen, also Flunder, Heilbutt, Seeszunge und Steinbutt, aufpassen.

### Cholesterin

In 100 Gramm Goldbutt sind 76 Milligramm Cholesterin enthalten, doch wichtiger ist, dass in diesem Seefisch wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten sind, die die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Generell liefern Meeresfische gute Omega-3-Fettsäuren, hierbei enthalten sogenannte Fettfische (Hering, Makrele, Lachs) mehr Fischöle als die Magerfische, zu denen auch der Goldbutt zählt.

### Diabetes

Goldbutt kann von Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten bedenkenlos gegessen werden, da er keine Kohlenhydrate enthält. Er ist sehr schmackhaft und eignet sich vorzüglich für Diabetiker.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die in Goldbutt enthaltenen Omega-3-Fettsäuren vermindern Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, senken den Blutdruck und verbessern die Blutfliessfähigkeit.

### Übergewicht

Der Goldbutt gehört mit einem Fettgehalt von weniger als 2 Prozent, dafür aber fast 77 Gramm Wasser pro 100 Gramm Muskelfleisch zu den Magerfischen. Weitere Magerfische sind zum Beispiel Seelachs oder Kabeljau. Wer also gegen überflüssige Pfunde kämpft, sollte öfter Goldbutt verzehren. Zudem ist er ein wertvoller Eiweisslieferant und enthält alle essenziellen Aminosäuren.

### Verdauung

Fischfilets sind leicht verdaulich, denn sie enthalten weniger Bindegewebe als das Fleisch von Warmblütern, überdies sollte laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mindestens einmal pro Woche Fisch verzehrt werden.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

# Genuss, der aus der Kälte kommt

Der Goldbutt gehört zu den Plattfischen. Er ist ein Überlebenskünstler, der dank Radaraugen alles sieht.

Wer im Norden Deutschlands unterwegs ist, kommt nicht am Goldbutt vorbei. Dort heisst der hübsche Flache mit den unverkennbaren rotgelben Pünktchen auf seiner frischen Haut Scholle, wird selbstverständlich in seiner ganzen Schönheit goldbraun in Butter gebraten oder – ganz traditionell und sehr berühmt in Hamburg – mit Speck à la Finkenwerder.

Namensgebend für das Gericht ist eine ehemalige Elbinsel, nach der ein heuti-

ger Stadtteil Hamburgs benannt ist. Feinschmecker wissen, dass die Scholle nicht zu gross sein, also nie über den Teller- rand hinausragen darf.

Als Leckerbissen gilt die «Maischolle», weil sie sich nach der Winterdiät mit Muscheln, Krebsen und kleinen Grundfischen ein Fleisch angefuttert hat, das einmalig zart, saftig und aromatisch ist. Wahre Kenner verraten ein Geheimnis: Eigentlich seien die Juni- oder Julischollen noch besser, weil sie nicht so schlapp seien vom Laichen. Aber Maischollen waren früher der erste Fang, den die Fischer nach den Frühjahrsstürmen heimbrachten. Daher wohl die Tradition der Maischolle – und ihr guter Ruf.

Der Goldbutt ist wirtschaftlich gesehen der wichtigste Vertreter der Plattfische. Das führt leider immer wieder zu Überfischungen. Also aufpassen beim

Einkaufen! Er schwimmt im Schwarm im Weissen Meer im Norden Russlands, rund um Island und an der Südspitze Grönlands umher, gelangt über die europäischen Küsten, einschliesslich Nord- und Ostsee, bis ins westliche Mittelmeer. Wärmer mag er es nicht.

Der Goldbutt gilt als Kontrollfreak unter den Fischen. Kaum sichtbar und flach wie eine Flunder liegt er da, und wenn er am Meeresboden entlang gleitet, kann er seine Farbe dem Untergrund anpassen. Eines seiner Augen guckt geradeaus, das andere kontrolliert gleichzeitig hinten die Lage. Wenns brenzlich wird, buddelt er sich in den Sand ein, bis nur noch die Radaraugen rausgucken. Da kann er dann gemütlich abwarten, bis die Gefahr vorüber ist. Seien wir respektvoll mit der Scholle, sie hat es verdient.

Der Goldbutt ist nicht nur wunderbar zu essen, sondern auch für die Gesundheit sehr zu empfehlen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Gaby Labhart

## Goldbutt mit Tomatensauce und Currykartoffeln

### Zutaten für 2 Personen

300 g Baby-Kartoffeln  
1 dl Wasser  
½ TL Salz  
½ TL milder Curry  
2 Tomaten  
½ Knoblauchzehe  
¼ rote Chili  
1 TL Olivenöl  
wenig Zucker und Salz  
½ Bund glattblättrige Petersilie  
½ Bio-Zitrone  
wenig Pfeffer  
300 g Goldbuttfillets MSC  
1 EL Erdnussöl  
wenig Salz

Kartoffeln je nach Grösse halbieren. Wasser, Salz und Curry in einer Pfanne aufkochen, Kartoffeln begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln. Vor dem Servieren nach Belieben etwas Butter darübergeben.

Tomaten in Würfeli schneiden. Chili entkernen, mit dem Knoblauch fein hacken. Öl erwärmen, Chili und Knoblauch andämpfen, Tomaten begeben, würzen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Petersilie fein schneiden, begeben.

Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Pfeffer verrühren. Goldbuttfillets damit bestreichen. Öl in Bratpfanne erhitzen, Goldbuttfillets portionsweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, salzen. Fisch, Sauce und Kartoffeln anrichten, restliche Sauce dazu servieren.

**Tipp:** Goldbuttfillets durch Eglifillets ersetzen

**Vor- und zubereiten:** ca. 60 Min.

**Energiewert/Person** ca. 1510 kJ/361 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte