



# Frischer Fisch zu Ostern

Fasten bedeutet, eine gewisse Zeit lang auf Gewohntes zu verzichten. In der 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern war dies früher in erster Linie Fleisch. Aus diesem Grund erhielt Fisch an Karfreitag eine besondere Bedeutung.

TEXT NOËLLE KÖNIG FOTO NICOLAS ZONVI

Fasten soll die Seele reinigen und die Verbindung zu Gott stärken. Wie bei den Christen die Zeit vor Ostern, gibt es auch in den anderen Weltreligionen Perioden, in denen teilweise auf Nahrung verzichtet wird. Im Christentum soll es Papst Gregor I. gewesen sein, der im Jahr 590 den Verzehr von warmblütigem Fleisch in der Fastenzeit verboten hat. Seither gilt Fisch als beliebter Fleischersatz in dieser Zeit. Obwohl es heute viele verschiedene Arten des Verzichts gibt – von Clean-Eating mit Zuckerfasten bis Digital-Detox – hat Fisch an Karfreitag einen wichtigen Stellenwert behalten.

«Zwar essen Herr und Frau Schweizer immer mehr Fisch, zu Ostern ist die Nachfrage jedoch besonders gross», sagt Filip Treichler. Der 40-Jährige ist Rayonleiter der Fischabteilung im Coop-Megastore Volkiland Volketswil und berät tagtäglich Kundinnen und Kunden bei ihrem Fischkauf. Eine grosse Auswahl an Produkten kann der gelernte Koch jeweils an-

bieten, 100 Prozent des Fisches an der Theke stammen aus nachhaltigen Quellen. «Und wenn man etwas nicht erhält, kann man nachfragen, eventuell können wir es bestellen.»

## Lachs aus der Schweiz

Was bereits bei anderen Produkten zu spüren ist, beobachtet Treichler auch beim Fisch: «Man achtet darauf, woher etwas kommt. So werden Produkte aus der Region immer beliebter. Es ist schön, dass wir eine Auswahl an Schweizer Fisch anbieten können.» Neben den Klassikern Felchen und Egli gibt es zum Beispiel auch Schweizer Crevetten oder Lachs an der bedienten Fischtheke bei Coop. Zu letzterem sagt Filip Treichler: «Der Schweizer Lachs ist fein im Geschmack und zart im Biss, wir empfehlen ihn sehr gerne. Dass er aus der Schweiz stammt, ist umso besser.»

Für die Zubereitung greift er gerne auf Wissen aus seiner Kochlehre zurück, da-

bei ist für ihn wichtig: «Man darf ruhig mutig sein beim Fisch und allerlei Gewürze verwenden, die man mag. Der Barramundi ist ein guter Fleischersatz. Man kann ihn problemlos in der Pfanne scharf anbraten, im Ofen garen oder dämpfen, er bleibt fest und saftig.» Beim Schweizer Lachs empfiehlt er, diesen zuerst drei Minuten auf der Bauchseite anzubraten, dann auf die Haut zu wenden und auf dieser Seite nochmals eine Minute anzubraten. Dazu serviert er gerne eine Limonen-Butter-Sauce. Diese sei ganz einfach zuzubereiten: Den Fisch beiseitelegen, die Pfanne säubern, den Saft von einer Zitrone in die noch warme Pfanne geben, 100 Gramm kalte Butter in kleinen Portionen mit einem Schwingbeseniterrühren und langsam schmelzen lassen. «Zum Schluss gebe ich noch einige Kapern und etwas glattblättrige Petersilie dazu und würze sie mit Salz und Pfeffer. Schon habe ich eine wunderbar cremige Sauce, die ich mit dem Fisch servieren kann.» ●

