

Aus dem Meer auf den Grill – am Spieß oder solo

Welche Fische sich besonders gut eignen und wie sie am delikatesten zubereitet werden



Vom Hamelner Wochenmarkt berichtet Karin Rohr

Wenn jemand gesund und munter wie ein Fisch im Wasser ist, geht's ihm gut. Und dass die großen Fische die kleinen fressen, ist sprichwörtlich ebenso verbürgt wie der Glaube, dass der Fisch vom Kopf her stinkt. Wer nach Komplimenten fischt, gilt als eitel, wer stumm wie ein Fisch ist, kann in Gesellschaft kaum glänzen, Stockfische sind Langweiler, Butter „bei die Fische“ wünscht sich fast jeder, und dass Letztere schwimmen müssen, betonen nicht nur die Liebhaber eines guten Tropfens.

Fische. Sie haben schon für viele Redensarten erhalten müssen, sind urchristliches Symbol, stehen als Sternzeichen für sensible Menschen, sichern als Wasserlebewesen Einkommen und Ernährung und werden selbst von Vegetariern nicht verschmäht. Längst bieten Fische auf dem Grill Steak, Bratwurst & Co. Paroli. Ihr hoher Eiweißgehalt, die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, Mineralien, Vitamine und essenziellen Aminosäuren werden nicht nur von Gesundheitsaposteln geschätzt. Der Fitmacher Fisch ist auch gegrillt ein geschmacklicher Allround-Künstler, der kaum Wünsche offen lässt. „Im Prinzip eignet sich jeder Fisch für den Grill“, bestätigt Norbert Meyer: „Bei mageren Sorten muss man allerdings aufpassen, dass sie nicht austrocknen.“ Der Fisch-Meyer-Chef empfiehlt: „Seelachs-, Goldbarsch- oder Kabeljaufilets entweder in ein Kohlblatt oder in Schinkenspeck einwickeln.“ Von Folie hält Meyer nicht so viel: „Da geht der Grill-Charakter verloren.“ Der Fisch würde dann wie gedünstet schmecken. Als gängige Grillsorten bezeichnet der Fachmann Forelle, Dorade, Wolfsbarsch und Makrele – „am besten ganz und im Grillkorb“. Auch im geschlossenen Grill lassen sich Fische gut zubereiten – „auf einer Zedernholzplanke bei Niedrigtemperaturen von 90 bis 110 Grad Celsius“, erklärt er. Das dauere zwar etwas länger, gut eine bis eineinhalb



Fisch, der für Sommerlaune sorgt: Norbert Meyer hat hier eine Platte mit den leckersten Grillfischsorten zusammengestellt.

Foto: Wal

Stunden, „hat aber ein ganz eigenes Aroma“.

Eine delikate und abwechslungsreiche Grillfischplatte bestückt Norbert Meyer mit folgenden Fischen:

- **Lachsfilet:** Mariniert mit buntem Pfeffer und Hagelsalz wird er auf der Hautseite gegrillt und nur am Ende kurz gewendet.
- **Butterfisch:** Das feste, sehr eiweißreiche Fleisch dieser Meeresfische aus der Gruppe der Barschverwandten schmeckt in einer exotischen Thai-Limon-Marinade sehr lecker.
- **Dorade:** Der seit der Antike beliebte Speisefisch aus dem Mittelmeer besitzt besonders schmackhaftes Fleisch und wird gern im Ganzen gegrillt.
- **Wolfsbarsch:** Der „Loup

de mer“ ist wegen seines milden Geschmacks ein Favorit der feineren Fischküche.

- **Forelle:** Sie gilt als Klassiker für den Fischkorb und wird gern gesalzen, gepfeffert und mit Kräutersträußchen im Ganzen gegrillt.
- **Tintenfisch:** Bei dem Kopffüßer aus dem Mittelmeer legt man die einzelnen Arme etwa 25 bis 30 Minuten auf den Grill. „Wenn sie dann die richtige Konsistenz haben, werden sie klein geschnitten und mit einer Kräuter-Essig-Marinade beträufelt“, sagt Meyer. Auch geriebener Parmesan passe gut dazu.
- **Queller:** Die dickfleischige Pflanze gehört zu den Erstbesiedlern der oft überfluteten Wattböden der Meeresküsten, ist sehr reich an Mineralien und Jod und wird

als die portugiesischen Schwestern, aber immer noch deutlich größer und schmackhafter als handelsübliche Garnelen sind, die gern auf Spießern gegrillt werden.

- **Garnelen:** Klein oder groß, am Spieß oder solo sind sie eine Frage des Geschmacks und des Geldbeutels. Die gut 25 Zentimeter großen Garnelen aus portugiesischem Wildfang, die Norbert Meyer noch etwa zwei Wochen anbietet, sind etwas ganz Besonderes, haben aber auch ihren Preis (eine Garnele kostet ca. 7 Euro). Preislich günstiger sind Garnelen aus Vietnam, die in kaltem Salzwasser gezüchtet werden und kleiner

in Frankreich auch in Kulturen gezogen. Was viele nicht wissen: „Sie schmeckt leicht salzig und eignet sich als Rohkostsalat, zum Beispiel mit Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse, aber auch als kurz gebratene Gemüsebeilage zum Fisch“, sagt Meyer: „Wichtig ist, dass sie so knackig bleibt wie Soja-Sprossen.“

Persönlich bevorzugt Norbert Meyer den ganzen Fisch auf dem Grill: „Dorade oder Wolfsbarsch bleiben dann schön saftig, haben ein besonders intensives Aroma und sind auch optisch eine Augenweide.“ Übrigens: Zum Fisch passt nicht nur ein gut gekühlter, trockener Weißwein – in südlichen Ländern genießt man ihn auch zu eiskaltem Landrotwein.

Hits zum Mitsingen, Tanzen und Schunkeln

Michael Thürnau präsentiert in der Rattenfänger-Halle „Das Beste aus 45 Jahren Volksmusik“

Hamel (red). „Bingobär“ Michael Thürnau geht im Frühjahr 2013 auf eine ganz besondere Tournee: Mit Stars wie Hein Simons, Gitti & Erika, Die Schäfer, Henry Arland und Willi Seitz vom Naabtal Duo blickt der bekannte Moderator auf 45 Jahre Volksmusik zurück. In der Hamelner Rattenfänger-Halle präsentiert er seine Mischung alter Hits und aktueller Titel am 10. März.



Michael Thürnau

nicht weinen“ folgten weitere Hits. Simons aktuelles Album heißt „Einfach ich“.

Gitti & Erika, das Gesangsduo aus Obernburg, steht seit 45 Jahren auf der Bühne. Der große Durchbruch gelang den

„es als Ehre, dass uns das Publikum nach all den Jahren noch immer sehen und hören möchte“. Zurzeit steht „Es muss nicht gleich Champagner sein“ auf Platz 1. „Fliege wie ein Adler“ wurde in der Jahreshitparade 2011 die Nummer 2.

Henry Arland, „der Mann mit der goldenen Klarinette“, ist seit seinem Sieg gemeinsam mit seinen Söhnen Hansi & Maxi beim Grand Prix der Volksmusik im Jahre 1994 mit seiner eigenen Komposition „Echo der Berge“ zur Musiklegende avanciert. Er ist seit vier Jahrzehnten im Showgeschäft aktiv und hat mehr als zwei Millionen Tonträger weltweit verkauft. Ob als Erste Klarinette im Klassik-Sinfonie-Orchester, Live-Musi-

mit seiner Musik zu begeistern.

Willi Seitz vom Naabtal Duo hat mit der neuen Solo-CD „Wo zieh'n die Jahre hin“, 15 Titel produziert, die allesamt zum Mitsingen, Tanzen und Schunkeln geeignet sind. Und die Schäfer haben in ihrem neuen Album erstmals die erfolgreichsten ihrer naturverbundenen Scherlieder zusammengefasst. Der Titel ihrer neuen CD: „Wenn ein Schäfer Hochzeit macht“.

Karten für den Abend mit Michael Thürnau und den Volksmusikanten in der Rattenfänger-Halle sind ab sofort erhältlich bei der Deister- und Weserzeitung, im Hefehof sowie bei allen Adtick-Verkaufsstellen, Ticket Hotline 0180-5040300 (0,14 €/Minute Fest-

Was hält uns zusammen?

Hamel. Zum Thema „Alt und Jung: Zukunft gestalten in Kirche und Gesellschaft“ spricht Diakonin Antje Stoffregen aus Lüneburg am Dienstag, 4. September, um 19 Uhr im Ökumenischen Zentrum in Klein Berkel, Schulstraße 22/24. Stoffregen ist Trägerin des Gottesdienstpreises 2012. Den Preis erhielt sie für die Reihe „Vergiss mein nicht!“, welche der Kirchenkreis Lüneburg zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft für Demenzzranke, ihre Angehörigen, Betreuende und Gemeindeglieder veranstaltet hat. Die Mediatorin und Referentin für Generationen- und Altenarbeit wird sich mit Fragen wie „Was trennt uns?“ und „Was hält uns zusammen?“ auseinandersetzen. Der Abend wird musikalisch

KURZ NOTIERT

Hamel. Folgende Angebote für Kinder und Jugendliche gibt es heute:

- ▶ **Spiel & Spaß im Kinderspielhaus:** 8-16 Uhr, Kinderspielhaus (Alte Marktstraße 20), 6-13 Jahre, für Verpflegung ist gesorgt.
- ▶ **Kindertag in der Basberg-Apotheke:** 10-12.30 Uhr, Basberg-Apotheke (Deisterstr. 57), 6-9 Jahre und 10-12 Jahre. Einblick in die Arbeit eines Apothekers.
- ▶ **Besichtigung der Feuer- und Rettungswache:** 9.30-11.30 Uhr, Feuer- und Rettungswache, 8-15 Jahre, Getränke mitbringen. Die Teilnehmer erfahren alles rund um die Feuerwache.
- ▶ **Fabelwesen und Comicfiguren:** 10-11.30 Uhr und 12.30-14 Uhr, Malschule Rita Kurz (Holtensen), 6-16 Jahre. Die Teilnehmer können ihr eigenes Fabelwesen entwerfen und zeichnen.
- ▶ **Tennis:** 10-11 Uhr, TC Westend (Hohe Linden, Klein Berkel), 8-16 Jahre, bitte Sportkleidung und Getränke mitbringen. Die Teilnehmer erhalten ein Schnupper-Training.

APOTHEKEN

- ▶ **Notdienst:** Adler-Apotheke, Lange Straße 14, Hessisch Oldendorf, Tel. 05152/95095.
- ▶ **Zusatznotdienst 18-20 Uhr:** Berkel-Apotheke im Multimarkt, Werkstraße, Tel. 05151/4099870.

HOTLINE

Redaktion:
Tel. 200420
E-Mail-Adresse Redaktion:
redaktion@dewezet.de
E-Mail-Adresse Leserbriefe:
leserbrief@dewezet.de
Fax Lokalredaktion:
200429

IMPRESSUM

Verleger und Herausgeber:
Dipl.-Vw. Günther Niemeyer
Dipl.-Kfm. Hans Niemeyer
Geschäftsleitung:
Julia Niemeyer (Geschäftsführung)
Rolf Grummel (Verkaufsleitung)
Heiko Reckemeyer (Vertriebsleitung)
Frank Werner (Redaktionsleitung)
Carsten Wilkesmann (Tech. Leitung)
Chefredaktion:
Frank Werner,
Thomas Thimm (stv.)
Resortleitung Lokales: Frank Henke (fh)
Leitung Newsroom: Thomas Thimm (TT)
Redaktion: C. Koch, stv. Ltg. Lokales (CK), K. Hasewinkel, stv. Ltg. Lokales (hen), M. Aschmann (as), D. Balzer (dor), C. Branahl (cb), M. Fisser (mf), B. Hansen (bha), P. Jahn (pj), R. Michalski (rom), B. Niemann (ni), K. Rohr (kar), H.-J. Weiß (HW), U. Truchschütz (ul), Joachim Ziesenis (joa)
Chefredakteur: U. Behmann (ub)
U. Kilian (uk), J. Lehmann (jl)
Bodenwerder: Edda Dreyer (dy)
Überregionaler Teil:
Matthias Koch, Hendrik Brandt (Chefredakteure)
Kultur: J. Marre (are)
Sport: R. Giehr (Ro), K. Frye (kf), A. Rossian (aro)
Online: T. Krause (tk), J.-C. Höche (jch)
PR- und Sonderthemen:
J. Meyer (ey), K. Klages (KK)
Verlag, Redaktion und Druck:
Deister- und Weserzeitung
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Osterstraße 15-19 • 31785 Hameln
Einfahrstraße 44
Telefon (05151) 200-0
Telefax (05151) 200-305
Prymter Nachrichten: Rathausstraße 1
31812 Bad Pyrmont, Telefon (05281) 93 68-0
Telefax (05281) 93 68-622
Geschäftsstellenleiter: Marcel Kimmling
Geschäftsstelle Bodenwerder: Große Straße 63
37619 Bodenwerder, Telefon (0533) 97 46-0
Telefax (0533) 97 46-633
Gültige Anzeigenpreise: Nr. 45a
Erscheinungsweise: werktäglich morgens (mit regelmäßigem Wochenbeilage „Im Strom der Zeit“ und „TV-Programm“), Bezugspreise: Trägerzeitung 26,50 €, Postzustellung 27,50 €, Abholer 25,10 € (einschl. 7% MwSt.). Abbestellungen sind zum Monatsende schriftlich an den Verlag zu richten.
In Falle höherer Gewalt, Betriebsstörung oder Störung des Arbeitsfriedens besteht kein Anspruch auf Zeitungslieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes. Bei Lieferunterbrechungen erfolgt eine Rückvergütung der Bezugsgebühren ab dem dritten Tag der Nichtlieferung. Für unangeforderte eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Rückporto beigelegt ist. Von uns gestaltete Anzeigen und von uns veröffentlichte Texte dürfen nicht ohne ausdrückliche Genehmigung zur gewerblichen Verwendung durch Dritte übernommen werden.