

Mulet (Meeräsche)

Mulets sind an manchen Küsten der «Brotfisch» der lokalen Fischer, etwa so wie Felchen für die Berufsfischer auf Schweizer Seen. Meeräschen ernähren sich wie Felchen pflanzlich, und sie ähneln ihnen äusserlich auch ein wenig; ihr breiter, kastenförmiger Kopf ist allerdings wesentlich härter, und ihr Fleisch ist fester.

Meeräschen leben im Ostatlantik, teils an den Küsten, teils in Flussmündungen. Mulets werden vor allem von den traditionellen Küstenfishern gefangen und lokal verkauft; seitens der europäischen Importeure besteht kaum Nachfrage nach dieser Fischart. Zum Glück, denn wohl deswegen ist sie bis jetzt nicht überfischt. Bestrebungen, Mulets in Zuchtanlagen zu halten, sind uns bis jetzt nicht bekannt.

Mulets sind kräftig im Geschmack.

Die Mulets aus dem Saloum-Delta sind eher klein, aber dank des hohen Salzgehalt des Deltas (höher als im Ozean) sehr schmackhaft.



Mulet aus Senegal (1)

gebraten oder gratiniert

Weitere Infos über das Senegal-Projekt:
www.fair-fish.ch, Suche «Senegal»

Weitere Infos über Mulet und andere Fischarten:
www.fair-fish.ch/wissen/was-fuer-fische/

Bezugsquellen für «faire Fische» aus Senegal:
www.fair-fish.ch/geniessen/aus-senegal/

fair-fish-trade GmbH

Grünenstrasse 22
CH-8400 Winterthur
trade@fair-fish.ch
www.fair-fish.ch
T: 052 301 44 35
F: 052 301 45 80



* Filets mit Haut bleiben saftiger und fester. Falls Sie die Haut nicht essen mögen: sie löst sich problemlos vom gebratenen Filet – Zubereitung mit Filets ohne Haut: beidseitig je etwa 3 Minuten braten.

Filet mit Haut*, pro Person ca 150 g.
Fleischseite mit Zitronensaft beträufeln, 1 Stunde oder länger kühl stellen. Vor dem Braten beidseitig salzen. Öl-venöl in der Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen, Hitze sofort auf die Hälfte reduzieren. Je nach Grösse 7–10 Minuten – immer nur auf der Hautseite – knusprig braten.

Mulet-Filets gebraten



file-fèle: Die Fische sind maximal 30 Minuten gefangen und werden sogleich getötet.

Weinempfehlung:
Weisswein mit milder Säure, um die Säure der Tomaten nicht zu verstärken: «La Casetta Soave DOC 2005» aus dem Veneto, herrlich fruchtig, goldgelb mit grünlichen Reflexen, süsslich wirkendes Bukett nach Mandelcreme und Banane, weich und harmonisch im Gaumen, schön integrierte Frische. 75 cl, CHF 12.80, www.delinat.ch

Ruth Lehmann / fair-fish

Zwiebeln in Ringe schneiden und dampfen. Tomaten würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
Gratinforn mit der Hälfte der Zwiebelringe und Tomatenwürfel belegen, würzen. Lorbeer sowie die Hälfte des Knoblauchs und des Thymians darauf verteilen.
Fischfilets mit der Hautseite nach unten in der Form verteilen, salzen. Den restlichen Knoblauch und Thymian darüber streuen und mit dem Rest der Zwiebelringe und Tomatenwürfel bedecken. Mit Olivenöl beträufeln, Weisswein darüber giessen und mit Deckel oder Alufolie decken.
Es ist von Vorteil, diesen Gratinforn einige Stunden im Voraus zuzubereiten und kühl stehen zu lassen.
Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten bei 200 °C garen. Trockenreis mit Safran dazu servieren.

für 4 Personen: 500 g Mulets mit Haut*
4–6 Tomaten, 4–6 Zwiebeln. 2–4 Knoblauchzehen,
2–3 dl Weisswein, frischer Thymian, 2 Lorbeerblätter,
Pfeffer, Salz

Mulet à la manière de Ahmed