

Maquereau bonite

(*Scomberomorus tritor*) aus der Familie der Stachelmakrelen

Der Maquereau bonite (auf deutsch etwa «thunartige Makrele») ist im Ostatlantik von den Kanaren bis Angola sowie seltener im Mittelmeer anzutreffen. Diese Art hat keine Schwimmblase, lebt in Küstennähe oder in Lagunen, bewegt sich ähnlich wie Thunfische in Schwärmen («Schulen»), und ernährt sich von kleinen, hauptsächlich heringsartigen Fischen. Er wird bis 100 cm lang und bis 5 Jahre alt, vermehrt sich im Juli und August und kann seine Population in weniger als 15 Monaten verdoppeln.

Ihren Namen verdankt diese Makrele dem rötlichen Fleisch mit einem an Thon erinnernden Goût. Es muss in der Küche auch ähnlich wie Thon behandelt werden.



Maquereau bonite, Senegal (1)

am feinsten kurz gebraten

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

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

Bezugsquellen für «faire Fische» aus Senegal:
<http://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



Ganz einfach braten

Wenn Sie den speziellen Geschmack dieses Fisches ungeschminkt geniessen möchten:

Filets mit Haut*, pro Person ca 150 g

Fleischseite ganz leicht pfeffern und salzen.

Gutes Olivenöl in der Bratpfanne heiss werden

lassen, dann sofort auf mittlere Hitze reduzieren.

Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne

legen. Je nach Grösse 3 bis 5 Minuten – immer nur

auf der Hautseite – knusprig braten.

Achtung: Wie bei Thunfisch wird das Fleisch des

Maquereau bonite bei zu hoher Temperatur oder

zu langer Bratzeit zu trocken. In der Mitte sollte das

Fleisch noch rot bleiben (Probierschnitt).

Ruth Lehmann / www.fair-fish.ch

Weinempfehlung:

Ein spanischer Rotwein passt gut zu diesem kräftigen Fisch.

* 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.

fair-fish hat strengste Regeln für den Fischfang definiert. An der Küste ist von fair-fish bis jetzt einzig der Fang mit der Handleine zugelassen – eine sehr gezielte Methode, bei welcher kaum unerwünschter «Beifang» anfällt und deren Einwirkung auf die Umwelt sehr gering ist. Zudem muss der Fisch bei dieser Methode am wenigsten lang leiden: kaum hat er angebissen, wird er mit dem fair-fish-Stock betäubt und getötet.

