

Seehecht

Lat.	Merluccius hubbsi	Merluccius gayi	Merluccius productus	Merluccius capensis (paradoxus)	Merluccius merluccius
D	Argentinischer S., Patagonischer S.	Chile-Seehecht Peru-Seehecht	Pazifischer Seehecht	Kap-Seehecht	Seehecht, Europäischer S.
GB	Argentine hake	Chilean hake, Peruvian hake	(North)pacific hake	Shallow-water, Cape hake	Hake, European hake
F	Merlu d'Argentine, Merlu sud-américain	Merlu du chili	Merlu du pacifique	Merlu côtier du Cap	Merlu, M. européen, M. commun, colin, colinot, Merluchon
E	Merluza argentina M. sudamericana	Merluzo chilena	Merluza del pacífico	Merluza del Cabo	Merluza, M. europea, pescadilla, pijota, pijotilla
I	Nasello, Merluzzo	Nasello del Cile, Merluzzo	Nasello del pacifico	Nasello del Capo	Nasello, Merluzzo argentato

Lebensweise

Seehechte gehören zur Familie der dorschartigen Fische. Sie sind gefräßige Fischräuber, die sich hauptsächlich von Heringen, Makrelen, Sprotten und Sardinen ernähren. Sie erreichen eine Länge von etwa einem Meter und wiegen dann etwa 10 Kilogramm.

Aussehen/Erkennungsmerkmale

Die Körperform ist schlank, der Kopf auffallend spitz. Die erste Rückenflosse ist kurz, während die zweite Rückenflosse und die Afterflosse lang sind. Charakteristisch für den Seehecht ist die schwarze Farbe seiner Mund- und Kiemenhöhle und der Zunge. Die Körperfarbe ist silbrig-grau. Im Gegensatz zu ihren Artverwandten aus der Dorschfamilie haben Seehechte keinen Bartfaden.

Herkunft

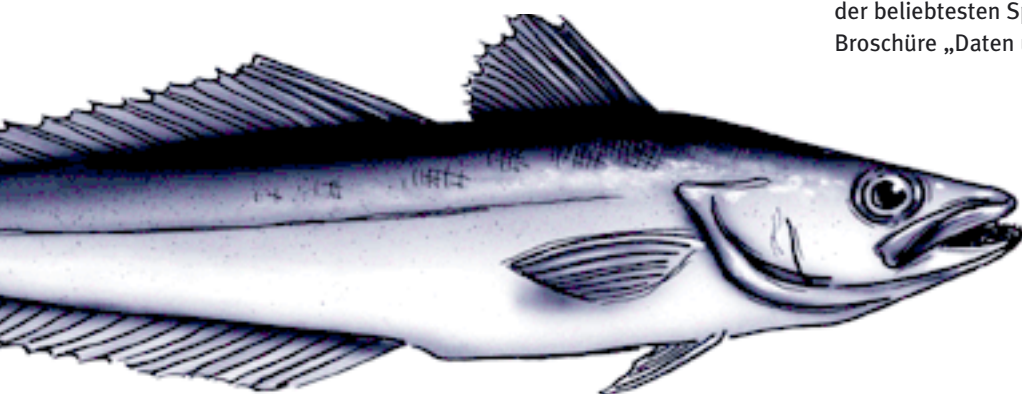
Seehechte leben in weiten Teilen des Atlantiks (Merluccius merluccius), vor allem im Südatlantik und fast im gesamten Mittelmeer; seltener sind sie in der Nordsee anzutreffen. Des Weiteren sind Seehechte im Süd-Pazifik (Merluccius gayi), vor der Küste Nordamerikas im Nord-Pazifik (Merluccius productus) und vor der Küste Argentiniens und Uruguays (Merluccius hubbsi) sowie der Kap-Seehecht vor der Westküste und am Kap des südlichen Afrikas (Merluccius capensis) anzutreffen.

Fangmethoden

Wichtigstes Geschirr zum Seehechtfang ist das Schleppnetz, das in den letzten Jahrzehnten vervollkommen wurde. Zur Schonung von Jungfischen, die für die langfristige Bestandserhaltung besonders wichtig sind, empfehlen Wissenschaftler größere Maschenweiten, durch die die Jungtiere hindurchschlüpfen können. Durch die Nordsee-Konvention wurde für den Fang und die Vermarktung der Seehechte ein Mindestmaß von 30 Zentimeter festgelegt. Außer mit Schleppnetzen werden Seehechte auch mit Langleinen gefangen.

Wirtschaftliche Bedeutung

Der Seehecht wird im Süden und Südwesten Europas schon lange als hochwertiger Speisefisch geschätzt. Er hat in dieser Region etwa die gleichhohe wirtschaftliche Bedeutung wie der Kabeljau bei uns und in den nordeuropäischen Ländern. In den letzten Jahren hat Seehecht (hier: Merluccius hubbsi, Merluccius gayi, Merluccius productus, und Merluccius capensis) auch für die deutsche Fischwirtschaft und die deutschen Verbraucher an Bedeutung gewonnen. Früher vorrangig in der Fischindustrie für Tiefkühlprodukte im Convenience-Bereich eingesetzt, nimmt die Bedeutung für einzeln gefrorenes Naturfilet mit und ohne Haut deutlich zu. Auch in der Surimiproduktion kommt der Seehecht (Merluccius productus) zum Einsatz. Damit rangiert der Seehecht auf einem vorderen Platz der Rangskala der beliebtesten Speisefische. (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“)



Nährwerte und Energie von 100 g Seehecht (*Merluccius merluccius*)

(verzehrbarer Anteil) mittlere Gehalte und Schwankungsbreite (soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:¹⁾

Wasser	80,8 g
Eiweiß	17,2 g
Fett	0,9 g

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren¹⁾

(Summe): 0,4 mg

Mineralstoffe:

Natrium	101 mg
Kalium	294 mg
Calcium	41 mg

Spurenelemente

Phosphor 142 mg

Vitamine

Vitamin B1	100 µg
Vitamin B2	200 µg

Energie

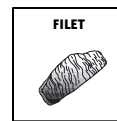
Kilojoule 323

¹⁾ Andere Seehechte:

	M. gayi	M. capensis
Wasser (g)	85,0	80,5
Eiweiß (g)	16,6	18,8
Fett (g)	1,6	0,7
Mehrfach ungesättigte FS (mg)	0,5	0,2

Produktarten:

- tiefgekühlte Fischportionen / Filets
- frisch, ganz oder filetiert

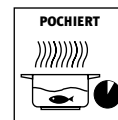
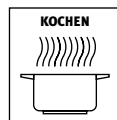


Charakter von Seehechtfleisch

Seehecht ist ein wohlschmeckender Fisch, der heute zu den Feinfischen gerechnet wird. Er gehört zu den Magerfischen. Sein Fleisch ist herrlich weiß und fest und eignet sich ideal für die verschiedensten Fischgerichte, wie z. B. Fischfondue, Fischgulasch oder Fischspieße.

Zubereitungsmethoden:

- Kochen
- Dünsten in feuerfester Form oder Folie
- Braten
- Pochieren



Der ganze Fisch eignet sich am besten zum Dünsten in einer feuerfesten Form oder Folie.

Das Kotelett vom Seehecht wird zur Delikatesse, wenn man es in der Pfanne oder Friteuse oder auf dem Grill zubereitet.

Das Filet sollte man dünsten, backen oder braten bzw. in der Friteuse zubereiten.

Copyright:

Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ)
Große Elbstraße 133
22767 Hamburg
Tel.: 040 3892597
Fax: 040 3898554

