

# HochSeeFischen auf Segelyachten

Stressfrei und gut ausgerüstet angelt man Mahi Mahis, Thunas und Wahoos



Die nachfolgenden Seiten sollen eine Grundidee des Angelns auf hoher See vermitteln. Es geht darum, als kompletter Anfänger einen Anhaltspunkt zu bekommen, wie man in diese Art der Essensbeschaffung einsteigt. Wichtig ist meiner Meinung nach: Es wird nicht zum Spaß geangelt, sondern zur Nahrungsergänzung auf See. Vermeide unnötige Fänge – Wenn euer Partner sagt, der Kühlschrank ist voll, dann heißt das, die Angel bleibt an Deck! So traurig das ist... 😊

Dieses Dokument enthält Affiliate Links zu Amazon Produkten, um dir einen besseren Überblick zu geben, welche Gegenstände notwendig sind. Den größten Teil der Sachen bekommst du sicher auch im Angel-Geschäft. Entscheidest du dich jedoch, die vorgeschlagenen Produkte über Amazon zu kaufen, würden wir uns freuen, wenn du die Links benutzt, so dass wir eine kleine Belohnung für unsere Arbeit bekommen – natürlich ohne Mehrkosten für dich.



Angelzubehör

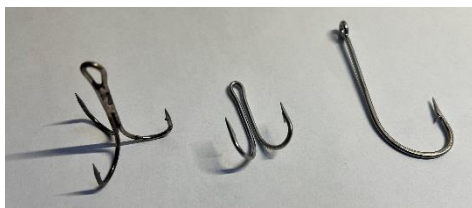
## 1 Die erste Ausrüstung

Die erste Ausrüstung kann erstmal sehr Basic sein. Man muss sich langsam an das Angeln auf See herantasten. Allerdings haben wir am Anfang sehr viel Geld für Material ausgegeben, welches wir am Ende gar nicht gebraucht oder zumindest nicht unbedingt gebraucht haben. Bestes Beispiel ist die Angelrute: Diese ist nicht notwendig. Natürlich wirkt es professionell, mit Rute zu angeln und macht auch Spaß, aber gerade, wenn man noch nicht weiß, was man da genau sucht, kann man sich sehr viel Geld ausgeben für ein Produkt, was dann am Ende nicht passt. Also startet man am besten einfach mit der sogenannten Handleine.

Wichtig zu wissen: Hat man einmal damit angefangen, besteht die Gefahr, dass man in jedem Angelladen noch etwas „Wichtiges“ findet – also sei gewarnt – die Kosten hören nicht auf 😊

## Was brauche ich wirklich?

- Angelleine: Zum Hochsee-Angeln sollte eine starke und dicke Angelschnur verwendet werden. Zu Beginn reichen 100 m (wenn man sich sicher ist, dass man die richtige Leine hat, kann man auch mehr kaufen, ist aber nicht zwingend nötig), am besten 1,0 mm oder dicker. Wenn die Schnur zu schwach ist, reißt sie beim Anbeißen des Fisches ab. Das ist schade um das verlorene Abendessen und für den Fisch meistens tödlich, da er fortan mit einem Köder im Maul nicht mehr Jagen kann und verendet. Für uns hat sich eine 1,3 mm Leine mit ca. 80 kg Bruchlast bewährt. Schwächere Leinen sind uns bereits abgerissen und das war dann doch recht enttäuschend. <https://amzn.to/3xUBRog>
- Es ist keine Angelrute nötig! Lediglich eine Spule oder ein Holzbrett, auf dem man die oben gekaufte Angelleine gut aufwickeln kann. Das Gewicht trägt die Klampe des Bootes.
- Stahlvorfach: Ein Drahtseil, um zu vermeiden, dass der Fisch mit seinen spitzen Zähnen beim Anbeißen die Angelschnur durchbeißt. Material: Titan; Länge ca. 1 m; Stärke: ca. 40-60 kg als ersten Anhaltspunkt (bekommt man in Angelläden am Meer für 3-4 € für 10 m)
- Angelhaken: Einfache oder doppelte Haken sind ausreichend. Größe: 3-4 Fingerbreiten lang



Verschiedene Angelhaken

Je größer eure Köder, desto größer sind in der Regel auch die Fische. Haken sind recht erschwinglich und so kann man sich auch einfach zu Beginn schon verschiedene Größen anschaffen und dann schauen, was für einem am besten taugt. <https://amzn.to/4eQnFOE>

- Tintenfisch-Köder: Die aus gummiartigem Material bestehenden Tintenfische funktionieren wohl am besten. Es gibt hier fertige Sets mit Haken und Vorfach (meist 10-15 €/€) oder eben Multipacks ohne Haken. Auch hier gilt, je größer, desto größer am Ende der Fisch. Haken und Köder sollten zusammen passen (nach Gefühl). Farbe? Siehe Abschnitt 2 Die fertigen Sets gehen scheinbar häufiger an den Verpressungen kaputt. Deshalb ist der Selbstbau die günstigere Variante. (Erklärt in Abschnitt 2) Wahlweise kann man auch die fertigen Sets kaufen und diese dann modifizieren. <https://amzn.to/45SQw01> (9cm) oder <https://amzn.to/3RO963t> (12cm)
- Abstands-Kugeln: Damit man beim Bauen der Köder den Abstand zwischen Haken und Köder einstellen kann. <https://amzn.to/4cikVax> (für 1,0 mm Leine – sonst Angelläden)



Verschiedene Tintenfischköder



Gewichte, Abstandskugeln, Wirbel

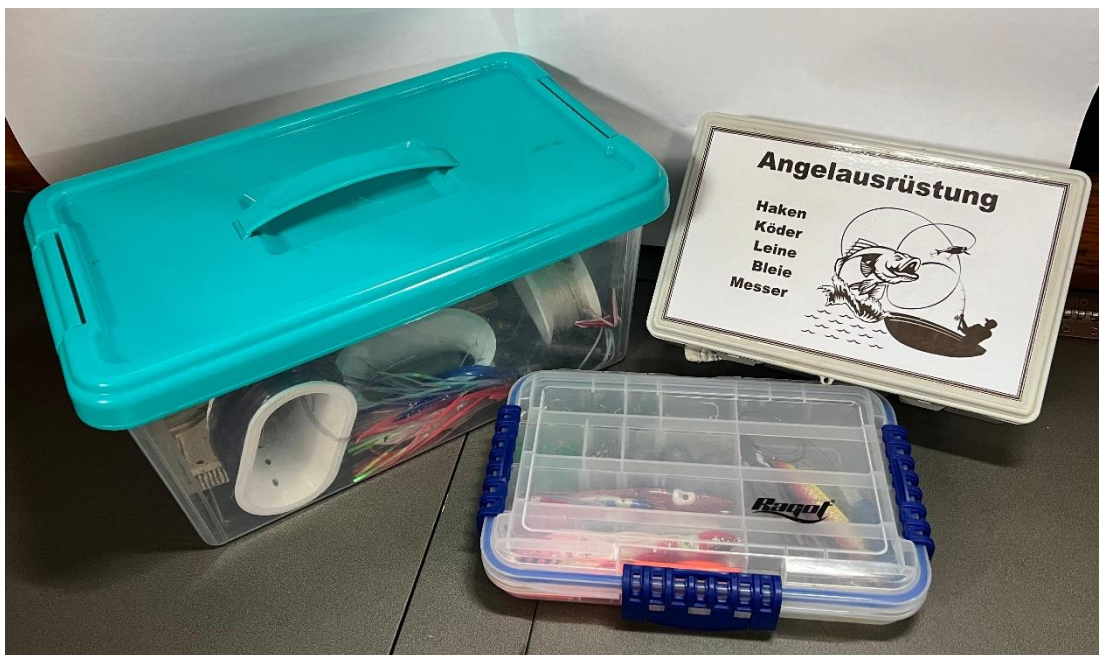
- Verbindungswirbel – Zum schnellen und einfachen Wechsel der Köder. Der Wirbel soll verhindern, dass der Fisch die Angelschnur eindreht. <https://amzn.to/4eRy6AQ>
- Gewichte: Wir benutzen keine Gewichte zum Angeln von Mahi Mahi, Thunfisch und co. Je nach Angelgebiet, kann es sein, dass man auf Fische geht, die mehr in der Tiefe sind. Dafür eignen sich dann zusätzliche Gewichte. <https://amzn.to/3VOE114>
- Handschuhe: Eng anliegende Arbeitshandschuhe erleichtern beim an Bord holen den Griff nach dem Fisch und vermeiden hoffentlich bis zu einem gewissen Maße Wunden durch den Fisch oder Haken. <https://amzn.to/3zu1NYE>

- Hammer (zum Betäuben) oder ggf. Trinkflasche mit starkem Alkohol bspw. Reinigungsalkohol mit 98 % - Bitte hierzu unbedingt Kapitel 4 durchlesen.
- Messer - am besten mit Anti-Rutsch Griff: Der Fisch muss schnell getötet werden, um sein Leiden so kurz wie möglich zu halten. Entsprechend benötigt man ein scharfes, nicht zu großes Messer. Ein Messer mit Gummigriff hat sich hier bewährt.  
<https://amzn.to/4cp4Nnz>
- Filettiermesser empfohlen.  
<https://amzn.to/4eRyZta>
- Kombizange zum Köderbau und Entfernen des Hakens aus dem Maul des Fisches  
<https://amzn.to/4cNQo48>
- Altes Handtuch: Kann nicht schaden. Speziell wenn man größere Fische fängt und sie sich wehren, kann man das Handtuch drüber schmeißen und sie somit besser festhalten ohne dass man selbst danach über und über mit Schuppen bedeckt ist. (Bsp: Wir wollten einen großen Barracuda wieder hineinschmeißen.)



Vorbereitung der Ausrüstung

## Wie bewahre ich meine Angel-Sachen auf?



Am besten hat man zwei oder drei Tupperdosen für das verschiedene Material:

- 1 Tupperdose für das erfolgreiche Anbeißen eines Fisches: Messer, Angelschere (nicht zwingend notwendig), Kombizange und kleine Flasche mit Alkohol, Handschuhe
- 2 Tupperdose für fertige Köder: Fertige Angelköder einzeln verpackt in stabilen Tütchen, damit sie sich nicht ineinander verhaken; Tüte mit Stahlvorfächern, da sie nicht in Dose 3 passen.
- 3 Sortierbox für Rohmaterial: Einzelne Haken, Abstandskugeln, Wirbel, Gewichte, etc.  
<https://amzn.to/4bmL7PW>

## 2 Köder bauen

### Köder-Farben und Formen (nach Erfahrung)

- Pink-Blau mit flachem Kopf und Augen: Mahi Mahis
- Grün-Gelb mit spitzerem Kopf und Augen: Thunfisch
- Lila-schwarz: Wahoo (eher schnellere Geschwindigkeiten)

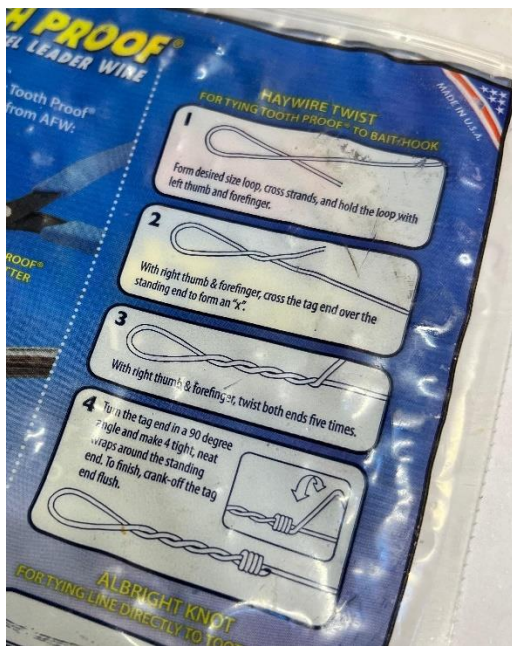
Man wird aber schnell merken, dass man es am Ende doch nur wenig beeinflussen kann, was dort anbeißt. Befreundete Segler und sehr begabte Hochseeangler sagten uns: Am Ende kauft eben der Mensch ein und nicht der Fisch, dem Menschen muss der Köder also gefallen.

Dennoch hat er festgestellt, dass sich bei Tage und Sonne, dunkle Köder besser eignen, da sie sich von unterm Wasser gesehen besser gegen die Helligkeit absetzen. An dunkleren Tagen eignen sich helle Köder besser.



### Anleitung zum Bau eines einfachen Tintenfisch-Köder

Benötigtes Material: Gummi-Tintenfisch, Stahlvorfach, Haken, Wirbelverbindung, Abstandskugeln



1 Zuerst wird der Haken mit dem Vorfach verbunden, dafür wird der Draht durch die Öse des Hakens geführt und dann die beiden Enden 5 mal ineinander verdreht. Das kurze Ende um 90 Grad vom langen Draht wegbiegen und jetzt enganliegend 4 mal um den langen Draht wickeln. Zu guter Letzt das überstehende Ende möglichst nah abschneiden. Die Anleitung hierzu findet man in der Regel auch auf der Packung mit dem Stahlvorfach.

2 Tintenfisch einfädeln. Von unten kommend sticht man den Draht durch den spitzen Kopf des Tintenfisches, so dass der Haken im Anschluss in dem Tentakelkleid sitzt. Falls gewünscht/notwendig vorher entsprechend viele Plastikkugeln aufstecken um die Position des Hakens zum Tintenfisch einzustellen. (Der Haken sollte im Tentakelkleid des Köders versteckt sein).

3 Schlaufe am Ende des Drahtes: Den Draht einen knappen Meter vor dem

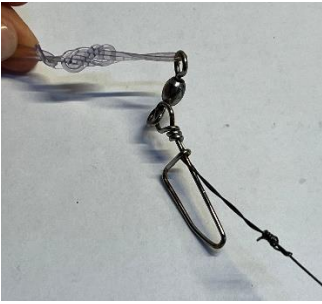
Tintenfischkopf kappen. Am Ende muss noch eine zweite Schlaufe wie zum Befestigen des Hakens an das andere Ende gemacht werden. Als Fixierung kann man einen Karabiner nehmen. Mit dieser Schlaufe wird der Köder mithilfe des Verbindungswirbels an der Angelleine befestigt.

4 Der Köder ist nun fertig zur Montage an der Angelleine.



## Angelleine vorbereiten

Um sich nicht in der Angelleine zu verheddern, wickelt man die benötigte Leine auf ein entsprechendes Plastik- oder Holzstück auf. Hierfür gibt es auch im Laden entsprechende „Spulen“. Diese lassen sich aber auch leicht selbst bauen. Zur Not eignet sich auch eine alte Wasserflasche.



Am Ende der Leinen wird der Verbindungswirbel angeschlagen. Dieser erleichtert den schnellen Köderwechsel und soll ein Eindrehen der Angelleine verhindern. Fische am Haken drehen sich gerne um die eigene Achse. Zum Anschlagen verwenden wir einen doppelten Achterknoten. Dieser hat Bruchlast-technisch den geringsten Einfluss auf die Angelleine.

## 3 Angeln mit Handleine

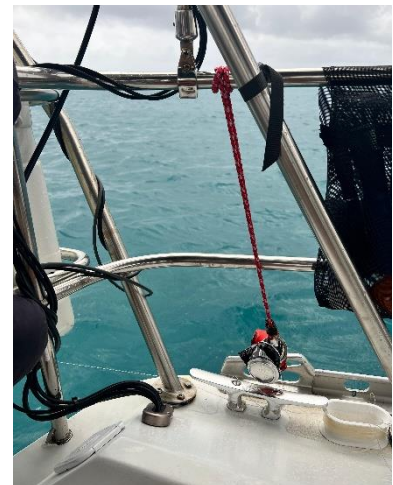
Das Set-up ist fertig? Neben der Angelleine mit angebautem Köder, brauchen wir noch folgendes Material, um im Falle eines Anbeißen vorbereitet zu sein: Messer, Alkohol, Eimer, Kombizange – Gerade bei den ersten Angelversuchen sollten diese Sachen bereit liegen, um dem ausbrechenden Stress im Falle eines Fischfangs entgegen zu wirken.

Doch woher weiß ich, dass der Fisch angebissen hat. Die Leine spannt sich. Aber die wenigsten möchten stundenlang ihre Angelleine anstarren. Wir bauen uns also einen Alarm. Hierfür benötigen wir einen Expander und zwei leere Getränkedosen mit dem Öffnungsclip noch dran. Das Prinzip ist folgendes: Die Getränkedosen werden am Expander festgeknotet und die Leine durch den Expander, der irgendwo am Boot festgemacht ist, geführt. Beißt der Fisch, kommt Zug auf die Leine und die Dosen sollten irgendwo dagegenrempeln und uns auf sich aufmerksam machen. Der erste Ruck ist der heftigste. Der eingebaute Expander wird diesen durch Dehnen abschwächen und verhindert hoffentlich, dass die Leine reißt.



Angel-Set-up – Angelleine ausgebracht

In unserem Fall machen wir den Expander mit einem Webelein-Knoten an die obere Reling des Heckkorbs fest. Die Leine kommt von außenbords, läuft über den hinteren Teil der Klampe hinauf durch die beiden Expanderhaken, zurück zur Klampe und wird dort belegt. Die Angelleine ist also doppelt geführt, genauso wie der Expander. Beißt der Fisch, landen die Dosen so direkt auf der Klampe. Es ist laut und deutlich sichtbar.



Angel-Set-up – Fisch hat angebissen

## Wie viele Meter lasse ich den Köder hinterm Boot treiben?

Dies ist abhängig von der Größe des Bootes, sowie der Geschwindigkeit. Die deutsche Faustregel sagt, 10 m pro Knoten Fahrt. Unserer Erfahrung zeigt jedoch, dass Fische das Heckwasser, das Spritzen und Sprudeln mögen. Wir haben bereits Fische mit einer unter 10 m langen Leine gefangen. Optimal scheinen bei normaler Fahrt von 5-6 Knoten eine Angelleinenlänge von ca. 2 Bootslängen zu sein. Bei schnellerer Fahrt scheint die Faustregel besser zu funktionieren, um den Ruck besser abzufedern. Auch große Boote (20 m+) mit einem langen Kielwasser, sollten tendenziell eher mehr als weniger Leine verwenden.

## Ein oder zwei Angeln?

Fische sind in der Regel in Schwärmen unterwegs. Wer mehrere Leinen auswirft, wird meistens dann auch auf allen Angeln einen Biss haben. Dies sollte man also nur tun, wenn man die Kapazität an Personen hat, die Fische an Deck zu holen und sie später zu essen. Man sollte bedenken, dass die angebissenen Fische gerne kämpfen und sich die Leinen dadurch verheddern können. Allerdings steigt natürlich auch die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich einen Fisch an Deck liegen zu haben. Deshalb haben wir in der Regel zwei Angelleinen draußen. Freunde mit einem Katamaran und 5 Fischessern und Gefrierschrank an Bord, angeln mit vier Leinen gleichzeitig.

## 4 Fisch an Bord holen

Den Fisch an Bord zu bringen ist der Moment, in dem am meisten Fische verloren gehen. Während ich den Fisch heranziehe, ist die Leine permanent unter Spannung. Lasse ich die Spannung nach, kommt Lose auf die Leine und es ist oft ein Leichtes für den Fisch sich durch einen kleinen Sprung vom Haken zu retten. Deshalb sollte der Moment zwischen einer kurzen Leine und an Deck holen so kurz wie möglich gehalten werden. Ist an Deck noch nicht alles vorbereitet, lässt man ihn lieber nochmal 10 m vom Boot entfernt. Auch bei besonders großen, kampflustigen Fischen kann es Sinn machen, abzuwarten. Den Fisch müde werden lassen. Keiner möchte mit einem wildgewordenen, kampflustigen, beißenden Fisch kämpfen. Denk dran, der Fisch kämpft um sein Leben!



*Achtung: Fische können dich verletzen*

Vorbereitung an Deck: Teak- und Kunstteak sollten vor dem An-Bord-holen mit Wasser getränkt werden. Hat das Material sich mit Wasser vollgesogen, kann es kein Blut aufnehmen und bleibt sauber. Das Blut lässt sich hinterher ganz einfach abspülen.

Ein Käscher hat sich bei uns nicht bewährt. In der Regel ist das Boot zu schnell und die Fische zu groß, um den Käscher effektiv einsetzen zu können, um den Fisch aus dem Wasser zu holen. Manche nutzen einen großen Haken an einem Stock, um in die Kiemen zu greifen. Auch das war bei uns bisher nicht notwendig.

Wer ein offenes Heck oder einen Katamaran hat, kann den Fisch recht leicht hinten einfach auf die Plattform ziehen und dort erlegen. Hier hat sich bei uns bewährt, dass eine Person den Fisch an Bord zieht und Leine unter Spannung hält und eine zweite Person, mit Handschuhen (angegurtet) bereitsteht, um den Fisch zu packen und an Deck zu drücken.

Geschlossene, hohe Hecks stellen ein größeres Problem dar. Hier könnte es Sinn machen, den Fisch seitlich aufs Gangbord zu heben. Hinten ist häufig zu viel verbaut, um gut arbeiten zu können.

Es gilt: Überlegt euch, wo und wie ihr den Fisch an Bord holen wollt, was ihr braucht und wie ihr euch gegen ein über Bord fallen sichert. Überlegt euch diese Punkte bevor ihr die Angelleine ausschmeißt!

Geschwindigkeit reduzieren? Wer schnell (über 7 Knoten) unterwegs ist, sollte darüber nachdenken, die Geschwindigkeit (falls einfach möglich) zu reduzieren. Das erleichtert das an Bord holen. Man sollte eine gewissen Grundgeschwindigkeit von 3-4 Knoten erhalten. Denn stoppe ich das Boot auf, ziehe ich den Fisch nicht mehr an die Oberfläche. Er bekommt auf einmal Bewegungsfreiheit und wird in die Tiefe ziehen und vor allem stärker ziehen. Das erschwert das An Bord holen deutlich.

Der Fisch ist größer als erwartet? Man nimmt eine Leine mit kleinem Palstek, durch den man die Leine wiederum zieht. Man formt ein Lasso. Die Schlaufe wird über Angelleine/Rute gezogen und nähert sich dem Fisch von vorne. Man zieht die Leine über den Körper und vor der Schwanzflosse dicht. Jetzt kann der Fisch über die Leine (und falls nötig sogar über die Wusch) an Bord geholt werden. (Bei Freunden war dies bei einem Marlin notwendig – keine Sorge, die beißen meistens eher bei sehr großen Ködern).

Angenommen, wir haben es geschafft und der Fisch wird zappelnd von einer Person festgehalten. Nun müssen wir ihn so schnell wie möglich erlegen. Um sein Leiden kurz zu halten und zu vermeiden, dass er uns wieder vom Tellerrand springt.

### **Zum Betäuben gibt, es zwei gängige Methoden**

1 Schlag auf den Hinterkopf mit ausreichender Kraft und einem schweren Gegenstand, wie ein Metallhammer. Hierdurch soll der Fisch in eine Art Koma fallen. Anschließend kann er zügig getötet werden. Problem hierbei ist jedoch, dass viele Seefische gerade im Kopfbereich durch eine starke Verknorpelung geschützt sind und es dadurch schwierig ist, fest genug zuzuhauen. Oft ist der Fisch auch nach mehreren Schlägen noch bei Bewusstsein.

2 Alkohol in die Kiemen – Der Fisch atmet durch die Kiemen, indem er Wasser aufnimmt und den benötigten Sauerstoff herausfiltert. Schüttet man nun hochprozentigen Alkohol in die Kiemen, sollte der Fisch nach wenigen Sekunden bereits im Delirium sein und nichts mehr mitbekommen. Es scheint die einfachere Methode, die deshalb bei Fahrtenseglern weit verbreitet und dennoch umstritten ist. Wichtig ist deshalb zu beachten: Es existieren, keinerlei Studien darüber, ob der Fisch dadurch Schmerzen erleidet oder der gewünschte Betäubungszustand einsetzt. Diese Methode gilt dadurch als umstritten – sie ist keine offiziell anerkannte Art und Weise, um einen Fisch zu betäuben.

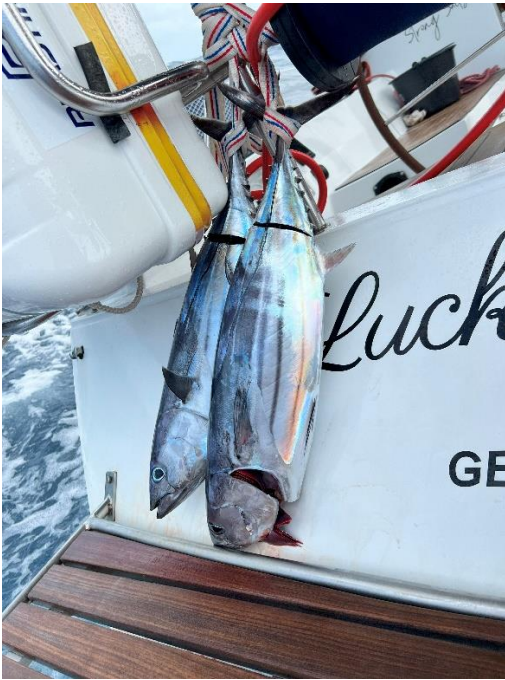
### **Zum Erlegen gibt es ebenfalls verschiedene Möglichkeiten (beide Methoden sind anerkannt)**

1 Kiemenbögen komplett durchtrennen – Hierbei werden die Kiemendeckel (Backen) angehoben und die dahinter liegenden Kiemenbögen freigelegt. Mit einem schnellen Schnitt werden diese komplett durchtrennt. Auf beiden Seiten. Die Kiemen führen sehr viel Blut. Der Fisch verblutet zügig. Es ist hierbei wichtig, den Fisch vorher zu betäuben, um unnötige Schmerzen zu vermeiden. (Siehe Online: Tierschutzkonforme Tötungsmethoden)

2 Kehle durchschneiden – Dabei hebt man den Kiemendeckel und setzt das Messer am Ende des Kiemenbogens an und schneidet die gesamte Kehle auf. Dabei trifft man sicher die Hauptschlagader. Das ausblutet beginnt sofort.

Bitte überzeuge dich nach dem Töten vom eingetretenen Tod durch: ausbleibende Atembewegungen, ausbleibende Augenbewegungen bei Kippen über die Längsachse (starrer Blick -> tot).

Vermeide unnötigen Stress und Bewegung für den Fisch – dies führt zu Stress durch Todesangst und dies kann wiederum zu Krämpfen führen und das Fleisch verliert dadurch an Qualität. Denk dran, hier verliert ein Tier sein Leben, damit du ein gutes Abendessen bekommst.



## Ausbluten

Fische mit rotem Fleisch – hauptsächlich der Thunfisch – führen mehr Blut als beispielsweise Fische mit weißem Fleisch – Wahoo oder Mahi Mahi (Goldmakrele). Das Fleisch wird genießbarer, in dem man den Fisch ausbluten lässt. Hierfür nimmt man am besten ein Gurtband mit Auge auf der einen Seite. Steckt das lose Ende durch das Auge und zieht die Schwanzflosse durch das neu entstandene Auge. Dieses zieht sich fest und man kann den Fisch am Heckkorb – Flosse nach oben / Kopf nach unten – aufhängen. Ein weiterer tiefer Schnitt im hinteren unteren Bereich des Bauches von unten kommend sollte erneut eine große Ader treffen und das Ausbluten verstärken. So lässt man den Fisch ca. 20 Minuten hängen bevor man ihn Ausnehmen/ Bearbeiten kann.

## 5 Ausnehmen & Verarbeiten

Bei der Verarbeitung gibt es zwei wesentlich unterschiedliche Vorgehensweisen. Ausnehmen oder nicht Ausnehmen. Es ist möglich, den Fisch un-ausgenommen zu filetieren und das gewollte Fleisch links und rechts vom Körper herauszuschneiden, der Nachteil – es ist deutlich schwieriger einen etwaigen Krankheitsbefall zu erkennen. Aus diesem Grund nehmen wir unsere Fische immer aus. Dies ist natürlich jedem sich selbst überlassen.

### Ausnehmen

- 1 Aufschneiden – Man beginnt an der Unterseite des Fisches im hinteren Bereich beim After und schneidet vorsichtig den Bauchraum in Richtung Kopf auf. Wichtig, nicht zu tief schneiden, um keine Organe, insbesondere die Gallenblase, nicht zu beschädigen. Ist die Galle getroffen, kann der Fisch ungenießbar werden – sofort spülen oder den Fisch ggf. sogar entsorgen. Zum weiteren Aufschneiden kann sich auch eine Schere eignen.
- 2 Bauchraum öffnen und Innereien freilegen
- 3 Praktischerweise sind die Innereien als ein großes Bündel im Bauchraum und lassen sich recht einfach herausnehmen. Dafür vom After trennen und das Bündel aus dem Bauchraum ziehen. Bevor sie entnommen werden können, müssen sich im vorderen Bereich vom Körper getrennt werden. Keine Sorge – die Gallenblase liegt in der Nähe der Leber im hinteren Bereich.
- 4 Bauchraum spülen, Reste entfernen und auf Krankheiten achten (siehe Kapitel 6).



*Innereien werden entfernt*



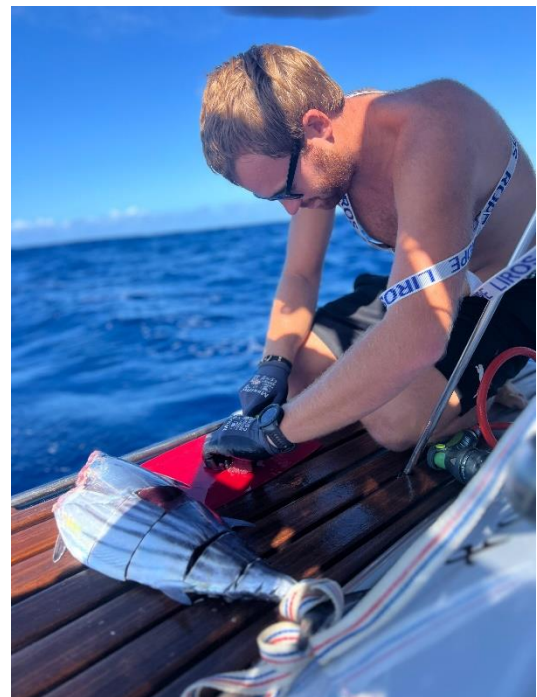
## Filetieren



*Filetieren eines Mahi Mahi*

Ein kleiner Tipp für den Anfang: Fisch auf eine Seite legen. Mit dem Messer einen vertikalen Schnitt im Bereich hinterm Kopf machen (an der Stelle, an der man das Fleisch vermutet). Man schneidet so tief bis man einen Widerstand verspürt. Einen weiteren Schnitt 10-15 cm weiter hinten. Dann entlang des Rückgrats die beiden Schnitte verbinden und dabei außerhalb des Brustkorbs/ der Gräten bleiben. So sollte sich das erste Stück heraustrennen lassen. Die Haut kann entweder abgelöst oder dran gelassen werden. Meistens lässt sich die Haut auch direkt nach dem Braten sehr einfach vom Fleisch lösen. Nach und nach lassen sich so die einzelnen Stücke herauslösen. Knorpel, Flossen, etc. noch ablösen und dann entsprechend weiterverarbeiten.

Zum Filetieren wird ein scharfes Messer benötigt. Am Ende findet jeder seine Variante. Es bedarf ein wenig Übung und ist am Ende auch eine Geschmackssache, wie man das fertige Fischfleisch haben möchte.



*Filetieren eines Thunus*

## 6 Was ist zu beachten? Krankheiten!

### Wurmbefall & Parasiten (Hochseefische)

Mit der zunehmenden Verschmutzung der Meere sind auch die Fische im Meer davon betroffen. Wurm- und Parasitenbefall sind keine Seltenheit mehr bei Seefischen. Ob diese auch eine Gefahr für den Menschen darstellen, hängt davon ab, ob sie lebend oder abgetötet zu sich genommen werden.

Um sicher zu gehen, dass etwaige Würmer oder Parasiten oder Larven abgetötet werden, gibt es zwei Vorgehensweisen: Das Einfrieren auf unter -20 Grad für mindestens 24 Stunden oder das sorgfältige durchbraten des Fisches. Vom Rohverzehr direkt nach dem Fang wird dringend abgeraten. Zudem schauen wir uns beim Ausnehmen und Filetieren die innere Bauchseite des Fisches genau an. Ist das Fleisch von weißen ca. 0,5 cm Durchmesser großen kugelartigen Gebilden durchsetzt, schmeißen wir den Fisch lieber zurück ins Meer und verzichten auf den Verzehr. Sind es nur sehr vereinzelt Gebilde, schneiden wir diese großzügig heraus und achten darauf den Fisch sehr gut durchzubraten.

Einen guten Einblick vermittelt folgende Webseite:

[https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/fisch\\_fischerzeugnisse/parasiten-in-fischen-ein-problem-152520.html](https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/fisch_fischerzeugnisse/parasiten-in-fischen-ein-problem-152520.html)

## Ciguatera (Riffische und Riff-nahe lebende Fische)

Zitat vom Auswertigen Amt, Deutschland: „Ciguatera wird durch den Giftstoff Ciguatoxin verursacht. Algen, die an Korallenriffen oder auf Seetang vorkommen, können das Ciguatoxin bilden. Die Algen werden von kleinen Fischen verzehrt und diese wiederum von größeren Fischen (insbesondere Barrakudas, Makrelen, Snapper und Zackenbarsch) gefressen. Menschen erkranken durch den Konsum von vergiftetem Fisch. Die Toxine schaden den Fischen selbst nicht und sind geschmacklos sowie hitzebeständig. Es wird geschätzt, dass mindestens 50.000 Fälle von Ciguatera jährlich weltweit vorkommen. Da die Erkrankung aber oft nicht als solche erkannt wird, dürfte diese Zahl deutlich höher liegen. Für Menschen ist Ciguatoxin ein starkes Gift, das vor allem auf das Nervensystem wirkt. Bis 48 Stunden nach dem Fischverzehr entwickeln sich Hautrötungen, Taubheitsgefühl an Lippen und Mundschleimhaut, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Symptome wie Schwindel, Kribbelgefühl, Sehstörungen, Muskelkrämpfe und ein brennendes Gefühl bei Kältereiz können über Wochen und Monate anhalten. Das Gift wirkt nur selten tödlich.“

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-gesundheit/ciguatera/2519596#:~:text=F%C3%BCr%20Menschen%20ist%20Ciguatoxin%20ein,%2C%20C3%9Cbelkeit%2C%20Erbrechen%20und%20Durchfall.>

Daraus resultierend bedeutet das erhöhte Vorsicht in Gebieten, die für Ciguatera bekannt sind. Oft können die Locals Auskunft darüber geben, welche Fische verzehrt werden können. Aber auch hier sollte man Vorsicht walten lassen. Nicht selten essen die Menschen vor Ort auch befallene Fische, da sie für sie eine Grundnahrungsquelle bedeuten. Sofern das Gift nicht zu stark konsumiert wird, hat es wohl auch nur geringe Auswirkungen.

Zudem verzichten wir auf den Fang und Verzehr von Raubfischen, in der Nähe von Riffen. Ein Barracuda wird mit hoher Wahrscheinlichkeit Ciguatera aufweisen und schmeckt zudem wohl auch nicht gut. Sind wir mit der Yacht unterwegs, warten wir lieber nochmal ein, zwei Meilen ab und gehen auf Thunfisch und Goldmakrelen.

## 7 Rezeptideen



### Grundideen

- Filetstücke in Butter anbraten und als Filet mit Kartoffeln oder Reis servieren
- Paniert als Fisch-Nuggets oder Schnitzel-Style
- Klein geschnitten in Sahne- oder Tomaten-Sauce
- Klein geschnitten in Sahne mit Kräutern der Provence
- Fisch-Buletten als Burger
- Curry mit Fisch
- Gemüse-Reispfanne mit Fisch
- Risotto mit Fischstückchen
- Grillen / BBQ
- Als Beilage zum Salat
- Als Dip zum Brot

## Mahi Mahi in Paprika Sahne Sauce – perfekt zu Nudeln

### Zutaten:

- Mahi Mahi Filet-Stücke
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, verschiedene Kräuter nach Belieben

### Zubereitung:

Die Filets des Mahi Mahi in Butter oder Öl anbraten. Mit der Hautseite beginnen -> Wenn diese angebraten ist, lässt sie sich leicht ablösen. Ist der Fisch von beiden Seiten gut durchgebraten, in kleine Stücke zerteilen und nochmals aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel klein schneiden und anschwitzen, Paprikastückchen oder Streifen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mahi Mahi hinzugeben und mit Sahne ablöschen. Je nachdem wie viele Personen, kann man mehr Sahne verwenden oder das ganze mit Brühe oder Weißwein etwas strecken.

Nach Belieben würzen. Italienische Kräuter oder Kräuter der Provence eignen sich da sehr gut.

## Thunfisch Frischkäse Dip – perfekt als Vorspeise zu frischem Brot

### Zutaten:

- 2-3 Thunfisch Filet-Stücke ohne Haut (10x10 cm)
- 1 Zwiebel
- Knoblauchzehen (1-5 – je nach Geschmack)
- 1 Frischkäse (250 gr.)
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Thunfisch anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen und so klein hacken wie möglich. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen.

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und anschwitzen lassen. Ebenfalls abkühlen lassen.

Nun Fisch, Zwiebeln und Frischkäse zusammenmixen und nach Bedarf würzen.

Super leckerer Dip als Vorspeise mit Brot oder Häppchen auf hart gekochten Eierhälften.

## Schlusswort

Wir hoffen, dass euch das Dokument einen guten Eindruck vermitteln konnte und ihr jetzt startklar seid, euren ersten eigenen Fisch aus dem Meer zu ziehen! Unser leckerster Fisch war übrigens ein Wahoo, vor der Küste Panama's gefangen!

Petri Heil von der S/Y „Lucky Jonny“ – Jonas und Jenny