

Fischtipps



Austern Schalentiere

Lebensraum

Atlantik, Pazifik, Mittelmeer

Gewichte · Angebotsformen

12, 25 bzw. 50 Stück Körbe

Verfügbarkeit

ganzjährig, Hauptsaison: Oktober bis März

Die Auster wird auf der ganzen Welt gezüchtet. Sie unterscheidet sich lediglich durch ihre Form. Als Faustregel gilt daher Austern aus Übersee sind länglich, europäische oval.

Die Austernzucht ist eine zeitaufwendige Angelegenheit. Es dauert drei bis vier Jahre, bis eine Auster marktreif ist. Sie wird geerntet und in Körben mit Seetang versendet. Ihre Nahrung besteht aus pflanzlichen und tierischen Plankton, welches die Auster mit Hilfe ihrer Kiemen aus dem Atemwasser herausfiltert.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

| | | | |
|-------------|---------|--------|-------|
| Kalorien | 51 kcal | Eiweiß | 9 g |
| Cholesterin | 125 mg | Fett | 1,2 g |

Marinierte Austern



20 Austern, 2 Zitronen, 3 Schalotten, Olivenöl, 250ml Weinessig, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, Kräuter nach Saison

1. Marinade aus Weinessig, Olivenöl, feingehackten Schalotten, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Kräutern bereiten.
2. Circa 3 Stunden vor dem Essen die Austern sorgfältig waschen, öffnen und marinieren.

Austern mit Zitrone als Zugabe anrichten.

Austern pochiert im Kresseschaum



24 Austern, 1 Schalotte, 100ml trockenen Weißwein, 2 EL trockenen Vermouth, 400ml Fischfond, 250ml Schlagobers, 20g eiskalte Butter, Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Kresse

1. Austern waschen, öffnen und das Austernfleisch herausheben. Dabei das Austernwasser auffangen und aufbewahren. Die untere Austernschale sorgfältig waschen, trocknen und warm stellen.
2. Geschälte Schalotten in feine Scheiben schneiden, Schalotten mit Weißwein und Vermouth zum Kochen bringen, Fischfond und Austernwasser begeben und danach die Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren. Das flüssige Schlagobers zufügen und solange kochen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz aufweist. Abseihen und mit einem Stabmixer die eiskalte Butter mit der Sauce aufmixen.
3. Mit Kresse, Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft vollenden und die Austern 5 Sekunden pochieren.

Gericht auf Seetang in den warmen Austernschalen servieren.