



# 17.17 UHR AB NORDOSTHAFEN

**Michael Janke** von der Biologischen Anstalt Helgoland (AWI) ist Fachmann für die Bestimmung von Meeresfischen und die Aufzucht von Hummern. Wenn um 17 Uhr der Feierabend ruft, geht's vom

Labor direkt zum Hafen. Punkt 17.17 Uhr geht's los. Dann startet er mit seiner „Raja“ vom Nordosthafen aus ins Revier rund um Helgoland – und das 250 Tage im Jahr **FOTOS Michael Janke**



Bauchlappen sehen komisch aus,...

## EINFACHE FISCHKÜCHE

Einer der Gründe, warum ich auf Helgoland lebe: Es gibt immer frischen Fisch! Und für den Fall, dass mal nichts beißt, habe ich ständig einen Vorrat aus eigenem Fang in meinem Tiefkühler. Ich liebe es, die Flossenträger selbst zuzubereiten. Dabei verzichte ich seit vielen Jahren völlig auf Gewürze, Kräuter oder ähnliches. Bei mir kommt grundsätzlich nur Salz an den Fisch. So erhalte ich den vollen Eigengeschmack. Beim Braten, Backen oder Dünsten findet zusätzlich Butter Verwendung, sonst nichts. Meist gibt's Kartoffeln als Beilage. Selbstverständlich mache ich auch Ausnahmen: Wenn ich Fischfrikadellen selbst herstelle, kommen auch mal Speck, Zwiebeln oder Pfeffer mit rein. Fisch-Nuggets, die manchmal kalt als Wegzehrung mit an Bord müssen, werden mit zerriebenen Cornflakes paniert. Aber ansonsten gilt: Eigengeschmack steht an erster Stelle! Und



...machen aber in der Pfanne...

da gibt es gewaltige Unterschiede. Selbst bei ein und derselben Fischart. Ein alter Fischdampferkapitän hat mir mal erzählt: „Du schmeckst genau, ob eine Scholle vom Sandgrund oder Schlickboden stammt. Nur würzen darfst Du die nicht, sonst kann man das nur schwer unterscheiden“. Nachdem ich den Test machte und feststellte, dass seine Angaben stimmten, nahm ich mir vor, das auch bei anderen Arten auszuprobieren. Ich habe im Laufe der Jahre so ziemlich jede Nordseeart lediglich mit Salz zubereitet und war immer wieder erstaunt, welche Geschmacksunterschiede auftraten. Seitdem kenne ich auch die Spezies, die nie mehr den Weg in meine Küche finden: Hier seien nur Franzosendorsch, Fünfbärtelige Seequappe und Seeskorpion ge-



...und auf dem Teller eine gute Figur

nannt. Die gehen gar nicht! Zudem habe ich gelernt, dass unterschiedliche Körperteile desselben Fisches ganz verschiedenen schmecken können. Ein gutes Beispiel ist der Kabeljau: Bauchlappen, Backenfleisch und das als „Zungen“ bezeichnete Fleisch aus dem Unterkiefer heben sich geschmacklich und konsistenzmäßig erheblich vom übrigen Filet ab. Bei Norwegenanglern war ich schon öfter dankbarer Abnehmer von Fischköpfen: „Was willst Du denn damit, das ist doch Abfall!“ „Das lass mal meine Sorge sein“, antworte ich in solchen Fällen. Dann schnappe ich mir ein Messer und beraube Seeteufel-, Stein-

### MEHR VON MICHAEL JANKE HIER:



Reiseberichte,  
Gerätetipps,  
Sicherheit  
auf dem Meer  
Hüttdatenbank

[norwegen-angelfreunde.de](http://norwegen-angelfreunde.de)

**EIN FORUM FÜR ALLES  
RUND UM NORWEGEN**

beißer- und Heilbuttköpfe ihres Wangenfleisches. Das wandert noch am selben Abend in die Pfanne, selbstverständlich nur mit Butter und Salz. Wer einmal ausprobiert hat, seinen Fisch ohne Gewürze zuzubereiten, wird selbst nah verwandte Arten wie Dorsch, Pollack, Köhler, Schellfisch, Wittling, Lumb oder Leng am Geschmack unterscheiden können. Frische Makrelen, die ich von meinem Boot aus fange, schaffen es oft gar nicht bis an Land. Auch für die Filets gilt: nur etwas salzen, bevor sie auf dem Grill oder im Tischröcherofen an Bord landen. Als eine Bremer Bekannte, die zum Angeln mit an Bord war, ein gegrilltes Makrelenfilet probierte, bemerkte sie: „Der schmeckt irgendwie gar nicht nach Fisch! Hast Du vielleicht mal Ketchup da?“  
Was kann man tun?

### \* MICHAEL JANKE

**ALTER:** 61 **WOHNORT:** Helgoland

**BERUF:** biologisch-chemisch-technischer Assistent

**Hobbys:** Angeln, Boot fahren, Angelreisen weltweit

**BEZUG ZU RUTE & ROLLE:**

freier Mitarbeiter, Kumpel und Autor, seit 24 Jahren mit im Boot von Rute & Rolle

