

# Chinchard jaune

Gestreifter Stöcker (Caranx rhonchus) aus der Familie der Stachelmakrelen

Der Chinchard ist im Ostatlantik von Marokko bis südlich von Angola sowie an der afrikanischen Mittelmeerküste anzutreffen. Er bewegt sich ähnlich wie Thunfische in Schwärmen («Schulen»), lebt in der Regel in Küstennähe (Tiefen bis zu 50 m) und ernährt sich von kleinen Fischen und Insekten. Er wird bis 60 cm lang und 1 kg schwer. Chinchards werden vor allem von den traditionellen Küstentischern gefangen und lokal verkauft; seitens der europäischen Importeure besteht wenig Nachfrage nach dieser Fischart. Zum Glück, denn wohl deswegen ist sie bis jetzt nicht überfischt. Dabei hat der Chinchard einen wirklich feinen, leicht nussigen Meerfischgeschmack. In Italien und Frankreich ist er durchaus beliebt.

Vielleicht liegt das mangelnde Interesse der übrigen europäischen Kundschaft daran, dass die Filets wegen der feinen Fleischstruktur gern brechen; wird die Haut am Filet belassen, hält das Filet aber gut.

Weitere Infos über das Senegal-Projekt:  
[www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch), Suche «Senegal»

Weitere Infos über Chinchards und andere Fischarten:  
[www.fair-fish.ch/wissen/was-fuer-fische](http://www.fair-fish.ch/wissen/was-fuer-fische)

Bezugsquellen für «faire Fische» aus Senegal:  
<http://www.fair-fish.ch/geniessen/aus-senegal>



## Chinchard jaune aus Senegal (1) mariniert oder schlicht gebraten

**fair-fish-trade GmbH**  
Grünenstrasse 22  
CH-8400 Winterthur  
trade@fair-fish.ch  
[www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch)  
T: 052 301 44 35  
F: 052 301 45 80



\* Filets mit Haut bleiben sattiger 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.

**Weinempfehlung:**  
Zum eher fetthaltigen Fleisch des Chinchard harmoniert die Kohlensäure des «Hirschhof Secco», ein rheinhessener Schaumwein aus Rivaner und Riesling; helles Zitronengelb, zauberhaft üppiger Duft nach Wassermelone, Eisbonbons und Mango; spielerische Fruchtfülle, schmelzende Süsse, feine Perlage. 75 cl, CHF 14.50, [www.delinat.ch](http://www.delinat.ch)

*Ruth Lehmann / [www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch)*

Wenn Sie den authentischen Geschmack dieses Fisches geniessen möchten:  
Filets mit Haut\*, pro Person ca 150 g  
Fleischseite ganz leicht pfeffern.  
Gutes Olivenöl in der Bratpfanne heiss werden lassen. Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen, Hitze sofort auf die Hälfte reduzieren. Je nach Grösse 7–10 Minuten – immer nur auf der Hautseite – knusprig braten. Vor dem Essen leicht salzen.

## Chinchard ohne Chichi

Diese Zubereitung eignet sich ausgezeichnet als Vorspeise, zum Apéro oder als Bestandteil eines Buffets.  
Chinchard-Filets mit Haut\*,  
Weisswein- oder Kräuteresig, frischer Rosmarin, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebelringe, Knoblauchscheibchen, Salz.  
Die Filets salzen, in kochendes Essigwasser legen und kurz erwellen. Filets aus dem Wasser nehmen, erkalten lassen, schichtweise mit den übrigen Zutaten in einen Steinguttopf (oder Eimachglas) legen, Essig darüber giessen, bis alle Filets bedeckt sind, und zwei Tage lang im Kühlschrank ziehen lassen.

## Chinchard in Essig mariniert