

NORWEGEN

Angeln in Fjord und Meer



Wir möchten Euch in diesem Ratgeber einen kurzen Überblick über die verschiedenen Angelmethoden, die in Norwegen heimischen Fischarten sowie die jeweils besten Fangmethoden geben.

Alle folgenden Beschreibungen beruhen weniger auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ellenlangen Studien, sondern auf praktischen Erfahrungen von Norwegern und unserem erfahrenen Team. Dabei helfen uns sowohl die langjährigen eigenen praktischen Erfahrungen als auch das beeindruckend umfangreiche Wissen vom „Fisch-Flüsterer“ Siegbert Hähner und seinem Sohn Heiko.

Die beiden haben in über 30 Jahren Norwegen-Angeln nicht nur umfangreiches theoretisches Wissen über Gewohnheiten und Lebensräume der norwegischen Fische gesammelt, sondern ihre praktischen Erfahrungen zu Fangmethoden, Köderkonstruktion und Angeltechniken immer weiter ausgebaut und perfektioniert.

Egal ob Pilken, Spinnfischen oder Naturköder-Angeln – Siegbert und Heiko können zu allen Methoden mit breitem Wissen aufwarten und natürlich viele amüsante und spannende „Dönekas“ zum Besten geben.

Viele nützliche Tipps und Video-Tutorials findet Ihr übrigens auch auf unserem [YouTube-Kanal](#). Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen und Anschauen!

Euer Team der BORKS Feriehus Norwegen GmbH



Alexander Peters (Geschäftsführer)

A handwritten signature in blue ink, reading 'A. Peters'.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2	Meeraal / Conger	36
Warum zum Angeln nach Norwegen?	4	Meerforelle	37
Wie fange ich in Norwegen Fische?	4	Miesmuschel	38
Nachhaltiges Angeln	5	Petermännchen	39
Bootfahren auf Fjord und Meer	6	Plattfisch	40
Wind und Wetter	9	Pollack	41
Die wichtigsten Angelmethoden	10	Rochen	42
Pilken	10	Rotbarsch	43
Naturköderangeln	12	Roter Thun	44
Spinnangeln	16	Schellfisch	45
Ausfuhrquote für Fisch	18	Schweinswal	46
Norwegische Fische & Meeresbewohner	20	Seehase	47
Blauleng	20	Seehecht	48
Dornhai	21	Seelachs (siehe Köhler Seite 30)	
Dorsch (Kabeljau)	22	Seeteufel	49
Eishai, Grönlandhai	23	Sprotte	50
Heilbutt (weißer Heilbutt)	24	Steinbeißer / Seewolf	51
Hering	25	Taschenkrebs	52
Heringshai	26	Tintenfisch	53
Hornhecht	27	Wittling	54
Hummer	28	Wolfsbarsch	55
Knurrhahn	29	Fischversorgung	56
Köhler (Seelachs)	30	Richtig filetieren	58
Lachs (Atlantischer Wildlachs)	31	Borks Kochrezepte	60
Leng	32	Fischsuppe	60
Lippfisch	33	Fischfond	61
Lumb	34	Fischfrikadellen	62
Makrele	35		



Warum zum Angeln nach Norwegen?

Das Wasser an der Norwegischen Küste ist kalt genug, damit sich die Fischbestände z.B. aus der nordischen Barentssee dort sehr wohl fühlen. Die Lufttemperatur ist dagegen noch so angenehm, dass wir uns als Menschen dort ohne Probleme in der freien Natur aufhalten können, dafür sorgt allein schon der Golfstrom. Die Fjorde, Inselgärten und Schärenküsten bieten uns Schutz vor Wind und Wellen. Es gibt an der gesamten norwegischen Küste Buchten und Meerengen, in denen die Gezeiten und die Meeresströmungen für große Fischvorkommen sorgen und die so ruhig und geschützt liegen, dass wir als Angler unserer Leidenschaft bei praktisch jeder Wetterlage nachgehen können. Die letzte Eiszeit hat die Fjorde und felsige Landschaften hinterlassen. Auch unter Wasser finden sich Schluchten, Gräben und Kanten, in denen sich zahlreiche Fische tummeln. Wenn Ihr Euch also in Norwegen an der richtigen Stelle befindet, fangt Ihr Fische – nicht nur viele, sondern auch große Fische. Und das Beste daran: Jedermann darf an der Küste und in den Fjorden angeln! Einen Angelschein („fiskekort“) benötigt Ihr nur für das Süßwasserangeln.

Wie fange ich in Norwegen Fische?

Wir von BORKS wollen keine neuen Angeltechniken entwickeln oder die Biologie der einzelnen Fische im Detail erklären. Uns geht es vielmehr darum, jedermann von Euch Erfolge beim Angeln und ein besonderes Naturerlebnis zu ermöglichen. Mit unserer Erfahrung möchten wir dazu beitragen, dass Ihr als BORKS-Gast Euer ganz persönliches Glücksgefühl auf dem Fjord erlebt - sei es die einfache Makrele, gefangen mit einer simplen Handschnur (die bekommt man in praktisch jedem Supermarkt), oder der mit ausgefeilter Technik gefangene 180 cm große Leng aus 300 Metern Tiefe. Wir geben Tipps aus der Praxis sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene und Profis. In Norwegen könnt Ihr gut vom Land aus angeln. Zu den richtigen Jahreszeiten erzielt Ihr dort von Brücken und Felsvorsprüngen gute Erfolge und könnt in entspannter Atmosphäre angeln – gerade für Kinder ist das ideal geeignet. Das Angeln vom Boot aus bietet allerdings noch größere Erfolgsaussichten. Viele nützliche Tipps und Video-Tutorials findet Ihr auch auf unserem [YouTube-Kanal](#).

Nachhaltiges Angeln

In den zurückliegenden Jahren wurden die Fangmengen für Sportangler in Norwegen leicht reduziert. Grund dafür waren die gehäuft aufgetretenen Fälle, in denen sich Angler nicht an die geltenden Gesetze gehalten haben und entweder die Fangmenge um ein Vielfaches überschritten oder eine Ausfuhr ohne gültige Papiere versucht haben. Mit aktuell 18 kg pro Person maximal 2x pro Jahr (Stand 07/24, Änderungen vorbehalten) kann man nach wie vor mehr als genug Fisch mit nach Hause nehmen. Damit das so bleibt, sollten wir uns im eigenen Interesse immer und ausnahmslos an die geltenden Gesetze, Mindestmaße, Schonzeiten etc. halten und einen verantwortlichen, waidgerechten und nachhaltigen Umgang mit den Tieren und der Natur pflegen. Weitere Informationen dazu findet Ihr z.B. auf der Internetseite des Norwegischen Fischereidirektorats unter <https://www.fiskeridir.no/English>



Bootfahren auf Fjord und Meer

In Norwegen gehören Boote zum Alltag, und jeder Erwachsene darf ein Boot führen. Wir von BORKS sorgen für Boote, denen Ihr vertrauen könnt. Ein solches Boot sollte mit mindestens 15 PS motorisiert sein und die Norwegischen Sicherheitsbestimmungen erfüllen. Außenborder mit 9,9 PS sind in der Regel aufgradiert und haben die gleiche Leistung wie ein 15 PS Motor. Alle Urlaubsgäste, die entweder einen Bootsführerschein besitzen oder vor dem 01.01.1980 geboren sind, dürfen Boote mit mehr als 25 PS führen. Deutsche Bootsführerscheine werden auch in Norwegen akzeptiert. Für den Führerschein ist das Bestehen einer Bootsführerprüfung erforderlich. Die Teilnahme an einem entsprechenden Kurs ist zwar nicht obligatorisch, wird jedoch vom Norwegischen Schifffahrtsdirektorat empfohlen. Das Mindestalter für die Führerscheinprüfung beträgt 14 Jahre, die Aushändigung erfolgt aber frühestens mit 16 Jahren. Wer jünger ist, darf in Begleitung eines autorisierten Bootsführers Boote bis 8 Meter Länge und mit max. 10 PS führen. Wer diese Regeln nicht beachtet, riskiert nicht nur die eigene Sicherheit, sondern auch empfindliche Geldstrafen.



Das Thema Sicherheit spielt auf Fjord und Meer eine besonders große Rolle. Zeigt den nötigen Respekt vor dem Wasser und dem Wetter und beachtet unbedingt die Boots-Regeln, die Ihr in Euren Reiseunterlagen findet! Eine Ausfahrt sollte nach Möglichkeit immer mindestens zu zweit stattfinden. Den Anweisungen des Vermieters bzw. der Kontaktperson ist in jedem Fall Folge zu leisten. Vor Fahrtantritt sollte man zudem immer das Wetter prüfen (z.B. über www.yr.no), und ein Mobiltelefon einpacken. Alle Mitfahrer müssen an Bord immer eine Schwimmweste oder einen entsprechend zertifizierten Floatinganzug tragen. Von Fischzuchtanlagen solltet Ihr Euch grundsätzlich fernhalten, hier ist ein Mindestabstand von 100 Metern beim Angeln angesagt. Haltet Euch daran, denn sonst drohen Euch ggf. empfindliche Geldstrafen.

Fischfinder, Echolote und Kartenplotter sind technische Hilfsmittel, die Euch das Angeln erleichtern und dabei helfen können, gute Fischgründe zu finden. Mittlerweile gibt es auch brauchbare Apps für Euer Mobiltelefon wie z.B. Norgeskart (Ansicht/Kartentyp auf „Seekarte“ stellen). Alle diese Hilfsmittel können aber niemals das Interesse und Verständnis für die Natur und eine entsprechende gute Vorbereitung ersetzen - viele gute Tipps zur Vorbereitung und vielen weiteren Themen bekommt Ihr in unseren Tutorials auf unserem [YouTube-Kanal](#). Neben den o.g. technischen Hilfsmitteln empfehlen wir, Euch vor Ort in Norwegen eine Seekarte zu besorgen, vor Fahrtantritt zu studieren und auch mit an Bord zu nehmen. Mit ein wenig Orientierungssinn und einer Seekarte kommt ihr auch nach Hause, falls die Technik mal streiken sollte. An Felsen, Gebirgsformation und „Nasen“ von Schären, die in den Fjord ragen, könnt Ihr Euch ebenfalls gut orientieren. Großer Vorteil der analogen Karte: sie braucht keine Batterie und funktioniert immer!

Eine wichtige Rolle für den Fischfang spielen die Gezeiten. Mehr Tidenhub bedeutet oft auch mehr Fisch, aber nicht überall sind die Gezeiten gleich stark. So unterscheidet sich der Wasserstand zwischen Ebbe und Flut im Sørlandet z.B. nur um ein paar Zentimeter, in Sogn og Fjordane um bis zu 2 Meter, und auf den Lofoten sind es sogar bis zu 4 Meter! Zusätzlich haben auch die Jahreszeiten Einfluss auf die Gezeiten, eine genaue Übersicht der lokalen Gezeiensituation findet Ihr z.B. im Internet auf www.tideschart.com/Norway/. Auch bei schönem Wetter sind die Fjorde tagsüber oft aufgewühlt und unruhig, in den Morgen- oder Abendstunden dagegen oft spiegelglatt. Dann ist ein Angelausflug ein besonders entspanntes Erlebnis.

Angeln in Fjord und Meer

Ihr solltet immer auch die Strömungen beachten – mehr Strömung bedeutet mehr Nahrung für die Unterwasserwelt und damit mehr Fisch. Grundsätzlich ist das Angeln vor Felsnasen, auf Unterwasser-Plateaus und an Felskanten vielversprechender, als sich mit seinem Boot zur Fjordmitte zu orientieren – aufgrund der großen Tiefen sind die Fang-erfolge dort in der Regel sehr überschaubar. Die einfachste Möglichkeit ist es, Deinen Vermieter bzw. Deine Kontaktperson oder andere Einheimische auf gute Angelspots anzusprechen. Die Norweger helfen in aller Regel sehr gerne weiter und verraten Dir bereitwillig gute Stellen zum Fischfang. Übrigens: Auf unserem [YouTube-Kanal](#) findest Du mehrere Tutorial-Videos mit vielen wertvollen Tipps zum Aufspüren guter Angel-Spots!



Wind und Wetter



Zu Deiner eigenen Sicherheit solltest Du Dich stets über das aktuelle Wetter informieren, bevor Du Deine Bootstour startest. Gute Erfahrungen haben wir mit der Wetter-App „yr“ gemacht, die Du z.B. im Google Playstore kostenlos herunterladen kannst. Einen kleinen Überblick über die Windstärken und ihre Auswirkungen auf Land und See/Meer findest Du in der nachfolgenden Übersicht:

Bft	km/h	m/s	Knoten	Bezeichnung	Auswirkung (See)	Auswirkungen (Binnenland)
0	< 1	0 - 0,2	0	Stille	Spiegelglatte See	Rauch steigt gerade empor
1	1 - 5	0,3 - 1,5	01 - 03	schwacher Wind	Kleine, schuppenförmig aussehende Kräuselwellen ohne Schaumkämme.	Wind durch Zug des Rauchs angezeigt
2	6 - 11	1,6 - 3,3	04 - 06	schwacher Wind	Kleine Wellen, noch kurz aber ausgeprägter. Die Kämme sehen glasig aus und brechen sich nicht.	Windfahne bewegt sich
3	12 - 19	3,4 - 5,4	07 - 10	mäßiger Wind	Kämme beginnen zu brechen. Schaum überwiegend glasig, ganz vereinzelt kleine weiße Schaumköpfe.	Blätter und dünne Zweige bewegt, Wimpel streckt sich
4	20 - 28	5,5 - 7,9	11 - 16	mäßiger Wind	Wellen noch klein, werden aber länger, weiße Schaumköpfe treten ziemlich verbreitet auf.	Hebt Staub und loses Papier, bewegt Zweige und dünne Äste
5	29 - 38	8,0 - 10,7	17 - 21	frischer wind	Mäßige Wellen mit ausgeprägter langer Form. Überall weiße Schaumköpfe (vereinzelt Gischt).	Kleine Laubbäume schwanken, Schaumköpfe auf See
6	39 - 49	10,8 - 13,8	22 - 27	starker Wind	Bildung großer Wellen beginnt. Kämme brechen und hinterlassen größere weiße Schaumflächen; etwas Gischt	Starke Äste in Bewegung
7	50 - 61	13,9 - 17,1	28 - 33	starker Wind	See türmt sich; der beim Brechen entstehende weiße Schaum beginnt sich in Streifen in die Windrichtung zu legen	Bäume in Bewegung
8	62 - 74	17,2 - 20,7	34 - 40	Sturm	Mäßig hohe Wellenberge mit Kämmen von beträchtlicher Länge. Von den Kämmen beginnt Gischt abzuwehen.	Zweige werden abgerissen
9	75 - 88	20,8 - 24,4	41 - 47	Sturm	Hohe Wellenberge; dichte Schaumstreifen. Die Gischt kann die Sicht schon beeinträchtigen	Kleinere Schäden an Häusern
10	89 - 102	24,5 - 28,4	48 - 55	schwerer Sturm	Sehr hohe Wellenberge mit langen überbrechenden Kämmen. See weiß durch Schaum. Rollen der See schwer und stoßartig. Sicht durch Gischt beeinträchtigt.	Bäume entwurzeln
11	103 - 117	28,5 - 32,6	56 - 63	orkanartiger Sturm	Außergewöhnlich hohe Wellenberge. Die Kanten der Wellenkämme werden überall zu Gischt zerblasen. Die Sicht ist herabgesetzt.	Starke Schäden
12	> 117	> 32,7	> 64	Orkan	Luft mit Schaum und Gischt angefüllt. See vollständig weiß. Die Sicht ist sehr stark herabgesetzt; jede Fernsicht hört auf.	

Pilken

Für diese Angelmethode brauchst Du keine große Vorbereitung oder Erfahrung, und aufwändige Ködermontagen oder Zurechtschneiden von Naturködern sind ebenfalls nicht erforderlich. Du wählst einen Pilker, ggf. noch einen Beifänger (z.B. Gummimakks in schwarz oder rot), ran damit ans Vorfach und schon kann's losgehen. Grundsätzlich kannst Du beim Pilken in Norwegen jede Fischart fangen. Besonders erfolgreich fängst Du beim Pilken Fischarten wie Dorsch, Köhler, Pollack und Schellfisch.

Pilken kann man grundsätzlich in allen Tiefen bis zu 300 Metern, wobei einige Petrijünger ihr Glück sogar noch tiefer versuchen. Das Pilkergewicht solltest Du dabei immer so wählen, dass Du problemlos den jeweiligen Gewässergrund erreichst. Gleichzeitig sollte der Pilker aber auch so leicht sein, dass er noch verführerisch taumelnd durchs Wasser gleiten kann. Gerade dieses natürlich anmutende Taumeln hat eine fast magische Wirkung auf die Fische.

Entgegen den Aussagen der Hersteller gibt es nicht „den“ Pilker, der durchgängige Fangerfolge garantiert. Es empfiehlt sich immer eine Auswahl verschiedener Pilkerarten und mit unterschiedlichen Gewichten von 60 bis etwa 300 Gramm, damit Du für alle Wetterverhältnisse und Wassertiefen gewappnet bist. Für die Freunde der tieferen Angelei dürfen es auch mal 500 Gramm sein. Solltest Du an einem Tag über längere Zeit keinen Erfolg haben, empfiehlt sich ein Wechsel des Pilkers und/oder des Beifängers. Die Frage nach dem richtigen Pilker stellt sich für die einheimischen Angler übrigens gar nicht. Denn hier gilt meist die Devise: Je einfacher, desto besser. Wir können bestätigen, dass z.B. einfache silberne „Sølvkroken“ und „Bergmannpilker“ meist wesentlich fängiger sind als Neon-Multicolor-Highend-Klimbim-Pilker. Die einfachen Pilker bekommst Du an fast jeder Tankstelle in Norwegen, und Du wirst kaum einen norwegischen Angler finden, der etwas anderes verwendet. Auch bei den Beifängern solltest Du immer unterschiedliche Modelle und Farben dabeihaben. Hier gilt der Grundsatz „Versuch macht klug“ – denn der rote Gummimak, der am Vortag keinen Erfolg gebracht hat, kann Dir heute schon den kapitalen Dorsch bescheren!

Natürlich sind auch andere Beifänger wie Dorschfliegen oder Twister durchaus fängig. Jedoch brauchst Du in der Regel nie mehr als 1-2 Beifänger mit dem Pilker zu kombinieren, denn von einer „Weihnachtsbaum-Montage“ lassen sich die Fische nur selten beeindruckt. Das Vorfach sollte möglichst kurz gewählt werden, um die taumelnde Bewegung des Pilkers zu unterstützen.

Die Pilketechnik ist auch für Anfänger leicht zu erlernen. Am besten angelt es sich vom langsam treibenden Boot aus. Du lässt den Pilker bis zum Grund absinken, um ihn dann ruckartig nach oben zu ziehen und anschließend wieder zum Grund absinken zu lassen. Sofern das Angeln am Grund nicht den gewünschten Erfolg bringt oder gerade ein Schwarm vorbeizieht, kann man das Pilken natürlich auch im Mittelwasser ausprobieren. Achtet darauf, dass das Boot nicht über der Schnur treibt, denn das erschwert die Köderführung und den Drill nach einem Biss.



Schwerere Pilker sinken auch bei stärkerer Drift zum Grund, die geraden Modelle besonders schnell, die gewundenen Modelle langsamer und stärker taumelnd. Von links nach rechts: Bergmann- oder Bananenpilker, Bergmann- oder Bananenpilker mit zusätzlichem Gummimakk, Stabpilker, Pilker in gewundener Form für maximale Bewegung und Reflexe beim Absinken, Zweiteiliger Pilker, Klassischer Pilker.

Naturköderangeln

Die Chance auf einen kapitalen Fisch ist beim Angeln mit Naturködern besonders groß. Dabei ist die Vielfalt der Zielfische enorm – Leng und Lumb fahren voll auf Naturköder ab, aber auch Dorsch oder Heilbutt lieben die Fischfetzen, die verführerisch im Wasser „flattern“. Auch sind hier die Chancen auf einen „Exotenfang“ besser als bei anderen Angelmethode. Ob Lippfisch, Flügelbutt oder Rochen, wer sich von Fisch ernährt, kann hier ebenfalls am Haken landen.

Bei der Köderwahl sind Deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt: Von der kleinen Garnele bis zum großen Köderfisch kannst Du alles ausprobieren. Besonders bewährt haben sich Fetzen von Hering und Makrele, die gehen eigentlich immer. Die Filets werden in längliche Hälften geschnitten und je nach Köderlänge 2mal oder 3mal über den Haken gezogen. Das Filet-Ende sollte noch möglichst frei im Wasser taumeln können. Wenn sich über einen längeren Zeitraum kein Fangerfolg einstellt, wechselst Du den Angelplatz und erneuerst regelmäßig auch den Köder. Denn nach einiger Zeit im Wasser verliert jeder Köder seinen natürlichen Duft und damit auch seine Anziehungskraft auf die Fische. Bei der Ködergröße kennen Leng, Lumb und Heilbutt keine Schmerzgrenze und schlucken selbst ganze Makrelen oder kleinere Köhler.



Einfache Montage:

Gut bei Anreise mit dem Flugzeug und für einfaches und entspanntes Angeln. Nur 1 Köder, für jede Tiefe und mit jedem Bleigewicht. Aufbau: Zwischenstück ca. 100 bis 120 cm, auf dem das Blei an einem Tönnchen mit Sprengring oder einem Wirbel läuft. Die Perle verhindert, dass das Blei direkt auf den Knoten fällt. Dahinter ein ca. 60 cm langes Vorfach mit Spinnerblättern für mehr Bewegung im Wasser. Das Vorfach kann aber auch blank geangelt werden. Zwischenstück und Vorfach sollten geringere Tragkraft als die Hauptschnur haben, damit bei Hängern nicht die Hauptschnur reißt, die beim Naturköderangeln nicht allzu dünn sein sollte. Insbesondere auf felsigem Grund raut diese sich schnell auf und verliert an Tragkraft!



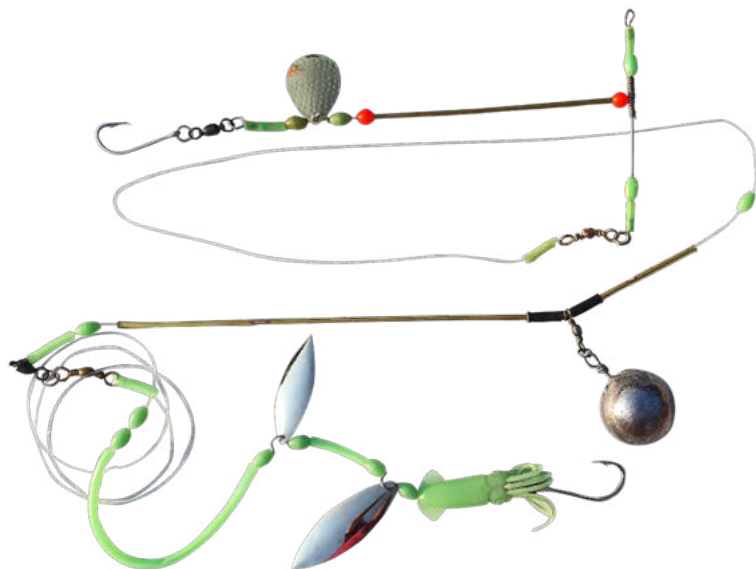
Tiefseemontage mit Laufblei und Seitenarm:

Erweiterung der einfachen Montage. Weiterer Köder oberhalb des Zwischenstücks an einem Seitenarm. Der obere Köder muss sich mittels eines stabilen Tönnchens oder einer sonstigen kurzen (!) Verbindung zum Seitenarm bewegen können. Mit einem ausreichend schweren Blei zieht sich die Konstruktion beim Runterlassen auseinander und verheddert sich nicht. Ablassen nicht über den Freilauf, sondern kontrolliert über die Rollenbremse!

Naturköderangeln ist in praktisch jeder Tiefe möglich. Mit einem entsprechend schweren Blei (500-750 Gramm) und bei günstigem Wetter kannst Du selbst Tiefen von über 400 Metern problemlos erreichen. Im Vergleich zum Pillken ist das Naturköderangeln eher eine ruhige und entspannte Angelmethode, denn Du musst den Köder nicht ständig in Bewegung halten. Du lässt den Köder bis zum Grund sinken und kurbelst dann einige Meter zurück nach oben. Wer es etwas aktiver mag, kurbelt in regelmäßigen Abständen nach und nach bis 10 Meter über Grund hoch und lässt die Montage dann wieder zum Grund sinken. Oftmals beißen die Fische ein gutes Stück über dem Boden.

Die Ködermontage selbst ist einfach. Du brauchst ein Durchlaufblei mit dem passenden Gewicht, einen Wirbel und ein Vorfach mit einem Haken in geeigneter Größe. Solche Montagen kannst Du entweder im Fachhandel fertig kaufen, oder Du bastelst im heimischen Keller Deine eigene Konstruktion. Hier kannst Du nach Herzenslust experimentieren. Bestücke z.B. das gebundene Vorfach am Ende mit einem stabilen Wirbel oder Sprengring und montiere erst hieran den Haken. So kannst Du einen Hakenwechsel vornehmen, ohne dabei auch das Vorfach opfern zu müssen. Bewährt hat sich auch ein „Nebenarm“ mit einem zusätzlichen Köder, den Du ca. 1 Meter über dem Hauptköder anbringst.

Die wichtigsten Angelmethode



Montage mit langem Vorfach und Running Boom:

Klassiker auch für tiefste Gewässer. Zwei Köder übereinander für erhöhte Fangchancen. Aufbau: Unter dem Seitenarm ca. 120 cm langes Zwischenstück mit Running Boom aus Metall. Das Vorfach selbst ca. 140 cm lang, damit der Köder sich frei und verführerisch bewegen kann. Große Spinnerblätter, Leuchtschlauch und Leuchtoktopusse auf dem Vorfach erhöhen im tiefen dunklen Wasser die Lockwirkung. Das Vorfach kann aber auch blank geangelt werden.

Die Komponenten sollten ausreichend Abstand haben, damit sich nicht gleich alles verheddern kann. Auf den Vorfächern empfiehlt sich etwas Leuchtschlauch und das eine oder andere Spinnerblatt, um für mehr Aufmerksamkeit in der Fischwelt zu sorgen. Auch das Blei sollte an einem Sprengring mit geringerer Tragkraft hängen, so verlierst Du bei einem „Hänger“ oft nur das Blei und nicht die komplette Montage. Außerdem kann das Blei so schneller gewechselt werden, wenn sich z.B. die Drift verändert.

Die Hakengröße sollte auf den Köder abgestimmt sein. Zu große, zu kleine oder stumpfe Haken sorgen für Fehlisse oder verhindern Bisse von vornherein. Ihr könnt sowohl Einzelhaken als auch Drillinge verwenden. Auch Kreishaken (circlehooks) sind oft erfolgreich, hier musst Du allerdings darauf achten, bei einem Biss keinen Anschlag zu setzen, sonst ziehst Du dem Fisch den Haken direkt aus dem Maul, bevor er richtig zubeißen kann.

Insgesamt ist das Naturköderangeln eine sehr interessante Angelmethode und bringt in jedem Fall gute Fische. Du brauchst nur etwas Mut zum Experimentieren und gute Fischgründe. Du erkennst meistens schon anhand des Uferbereichs die Verhältnisse unter Wasser: Wenn Du mit dem Boot vor einer steilen Felswand stehst, wird unter Wasser kein seichter Sandboden zu finden sein, vielmehr wird der Felsen an dieser Stelle auch unter Wasser steil abfallen. Die besten Plätze zum Naturköderangeln sind Unterwasserberge, tiefe Löcher, Abhänge und Fresswiesen. Wie Du diese Hotspots schon zuhause am heimischen PC am besten findest, erfährst Du auf unserem [YouTube-Kanal](#). Oder Du sprichst mit den Einheimischen und fragst nach guten Angelspots.

Praxistipp!



Haken mit Sprengring und Kugellagerwirbel:

Wir binden unsere Haken nicht direkt an ein Vorfach. Über den Sprengring kann schnell und beliebig oft der Haken oder Drilling gewechselt werden, ohne ein weiteres Vorfach zu benötigen. Der Haken dreht sich durch das Kugellagertönchen leicht in alle Richtungen, der Fisch kann sich dadurch im Drill kaum in das Vorfach eindrehen.



Bleie mit dünnem Sprengring:

Wir empfehlen Bleie mit Sprengring, deren Tragkraft deutlich unter der der restlichen Komponenten liegt. „Hänger“ entstehen oft durch das Blei, welches sich in den Felsformationen unter Wasser einhakt. Der Sprengring ist durch die geringere Tragkraft die Sollbruchstelle der Konstruktion. Man verliert nur das Blei und kann das restliche Material retten.

Spinnangeln

Das Spinnangeln ist die wohl aktivste Art des Meeresangelns. Gefischt wird mit einem einzelnen Wurfköder, welcher immer wieder ausgeworfen und eingekurbelt wird. Ob tagsüber vom Boot, oder noch ein paar Würfe vom Land aus nach dem Abendessen: Hier braucht man keine große Ausrüstung und keine lange Vorbereitung.

Bei der Köderwahl sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, es funktioniert so ziemlich alles, was einen Haken hat und sich werfen lässt. Gummifische, Bleikopfspinner, kleine Pilker, Blinker, was immer Euer Angelkasten hergibt, ist einen Versuch wert. Mit dem Gewicht des Köders könnt ihr steuern, wie weit ihr werft und wie schnell der Köder in welche Tiefe absinken soll.

Die Einheimischen verwenden oft kleine Pilker bis etwa 60 Gramm, einfach aber effektiv. Unsere Lieblinge allerdings sind Gummifische zwischen 10 und 15 cm Länge mit einem Bleikopf zwischen 30 und 60g. In den höheren Regionen Norwegens wird oft mit deutlich größeren Gummifischen gefischt. Hier sind Exemplare über 25 cm keine Seltenheit, wenn es gezielt auf Heilbutt geht. Solche Köder sind für Pollack, Dorsch und Köhler allerdings oft zu groß.

Und welche Köderfarbe ist nun die Richtige? Diese Frage lässt sich aus unserer Sicht nicht beantworten. Klar ist, wir haben im Laufe der Jahre auf so ziemlich jede Farbe und Muster Fische gefangen, mal mehr und mal weniger. Hätte man diese Fänge optimieren können? Wen interessiert's? Angeln soll in erster Linie Spaß machen und entspannen, genügend Fische kommen in Norwegen sowieso an den Haken.



Diese leichten Pilker-Modelle könnt ihr nicht nur zum Pilken auf dem Boot, sondern auch als Wurfköder für das Spinnangeln von Land aus auf Pollack, Köhler & Co. verwenden. Diese Köder sinken schnell in taumelnden Bewegungen zum Grund ab und reflektieren dabei massiv das Restlicht. Beim Spinnangeln könnt ihr diese leichten Pilker auch deutlich über dem Grund führen.

Als kleine Orientierungshilfe nur so viel: Farbkombinationen mit Rot, Blau, Schwarz und Braun gehen eigentlich immer, und wenn es glitzert, kann das auch nicht schaden. Orientiert Euch einfach an der natürlichen Beute des Zielfischs, die verkleidet sich ja schließlich auch nicht. :-)

Die Angelmethode selbst ist einfach. Köder auswerfen, bis zur gewünschte Tiefe absinken lassen und dann einkurbeln. Achtung bei Fehlbissen! In solchen Fällen lohnt es sich oft, einfach unbeirrt weiter zu kurbeln und auf die zweite oder auch dritte Attacke zu warten. Die Einholgeschwindigkeit könnt Ihr ab und an variieren, den Köder auch zwischendurch mal wieder absinken lassen. Gibt es in der gewählten Tiefe keine Bisse, einfach mal etwas tiefer oder auch flacher probieren. Bringt auch das keinen Erfolg, ist es vielleicht gerade nicht die richtige Angelstelle.



Diese Gummifische sind den natürlichen Beutefischen (z.B. Makrele) nachempfunden. Der Schaufelschwanz sorgt je nach Größe für mehr oder weniger Lockbewegungen unter Wasser. Das Bleigewicht liegt bei 30-60 Gramm. Der große Gummifisch rechts wird primär beim Heilbuttangeln eingesetzt und kann durch die zusätzliche Öse am Kopf auch vertikal vom Boot aus geführt werden. Bei den großen Gummifischen ist das Bleigewicht im Korpus versteckt.

Ausfuhrquote für Fisch

Als Urlauber darfst Du bis zu 2x pro Jahr jeweils bis zu 18 kg Fischfilet ausführen. (Stand 2024, Änderungen vorbehalten). Diese Ausfuhrquote gilt für den in norwegischen Küstengewässern gefangenen Fisch, nicht aber für Süßwasserfische wie z.B. Forelle und Saibling. Alle von BORKS vermittelten Ferienobjekte sind zertifiziert, in Deinem persönlichen Reiseportal findest Du nach Zahlung der Schlussrate und Freischaltung der Reiseunterlagen einen Fangnachweis, den Du 1x pro Person ausdruckst und mit nach Norwegen nimmst. Vor Ort füllt ihr den Fangnachweis aus und haltet diesen auf der Rückfahrt für den Fall einer Zollkontrolle griffbereit. Darüber hinaus gibt es Vermieter, die mit Registrierungs-Apps wie gofish o.ä. arbeiten, dort könnt Ihr Eure Fänge online erfassen und erhaltet zum Ende Eures Aufenthaltes eine Email-Bestätigung. Wir von BORKS arbeiten diesbezüglich an einer eigenen Lösung, um die Datenhoheit und -sicherheit zu wahren.





Blauleng

norwegisch: Blålange

Der Blauleng hat einen langgezogenen Körper und kann bis zu 155 cm lang und 30 kg schwer werden. Er hat relativ große Augen und eine zweiteilige Rückenflosse, deren vorderer Teil nur kurz ist. Seine Farbe ist am Rücken dunkelgrau und auf der Bauchseite hellgrau, und über allem liegt ein blaugrauer Bronzeschimmer, der diesem Fisch den Namen gibt. Der Blauleng lebt in küstennahen Gebieten in Wassertiefen zwischen 130 und 1.500 m. Als Grundfisch ernährt er sich von Rotbarschen, kleinen Lumbs usw. Da der Blauleng ein geschützter Fisch ist, darfst Du ihn nicht gezielt beangeln.

Häufigste Fangmethode: - (steht unter Artenschutz)





Dornhai

norwegisch: Pigghå

Dornhaie werden bis zu 120 cm lang und bis zu 10 kg schwer. Ihre Oberseite ist graugrün bis schwarz und hat weiße Punkte. Seinen Namen verdankt er dem giftigen Stachel vor den Rückflossen, der für äußerst schmerzhaftes Verletzungen sorgen kann. Der Dornhai tritt in großen Schwärmen auf und ernährt sich hauptsächlich von Schwarmfischen. Leider knabbert er aber sehr gerne an unseren Naturködern, die wir beim Tiefseeangeln verwenden. Da kann er mittlerweile ein richtiger Plagegeist sein. Der Dornhai gehört laut Fischereidirektorat nach wie vor zu den gefährdeten Arten und wird daher nicht gezielt befishet. Die Norweger essen keinen Dornhai, obwohl er tatsächlich gut schmecken soll. Wenn doch einmal ein Exemplar am Haken hängt, kannst Du ihn in der Regel problemlos zurücksetzen, denn Dornhaie sind hart im Nehmen. Bekannt geworden ist der Dornhai durch „Fish&Chips“ in Großbritannien und als „Schillerlocke“ in Deutschland.

Häufigste Fangmethode: - (steht unter Artenschutz)

Dorsch (Kabeljau)

norwegisch: Torsk

Der Küstendorsch ist ganzjährig an der norwegischen Küste zu angeln. Er befindet sich am Grund, gern in sandiger oder steiniger Umgebung bis zu 500 m Tiefe. Die Durchschnittsgröße beträgt ca. 50 cm, einzelne Exemplare werden bis zu 150 cm groß und bis zu 50 kg schwer. Der Dorsch ernährt sich von kleinen Fischen, Krabben und Tintenfischen. In den Monaten Februar bis April zieht der „Skrei“, der geschlechtsreife Winterdorsch, aus der Barentssee vorbei an den Lofoten bis in die nördlichen Gebiete von Sogn og Fjordane. Der Dorsch ist ein sehr guter Speisefisch und Proteinspender. Die Zungen des Skrei sind frittiert eine besondere Delikatesse. Schmeckt gebraten oder gekocht. Für einen intensiveren Geschmack sollte das Filet nach dem Fang noch 1-2 Tage im Kühlschrank reifen, bevor Du es zubereitest.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Gummifisch





Eishai, Grönlandhai

norwegisch: Håkjerring

Dieser Meeresbewohner erreicht mit bis zu 700 cm und 300 kg die gleiche Größe wie der weiße Hai und lebt an den norwegischen Küsten in Tiefen zwischen 200 und 500 Metern. Er ernährt sich von Seehunden und Robben, obwohl er nur halb so schnell schwimmen kann wie seine Beute – er überrascht sie im Schlaf. Der Eishai kann über 1.000 m tief tauchen und wurde in Norwegen früher vor allem wegen seiner ölhaltigen großen Leber gefangen. In wirtschaftlich schlechten Zeiten wurden angeblich Holzhäuser mit diesem Öl imprägniert. In unbehandeltem Zustand ist sein Fleisch giftig. Der Fangrekord mit der Angelrute liegt bei 410 cm Größe und sage und schreibe 880 kg. Dem Vernehmen nach ist der Eishai für den Menschen nicht gefährlich – probieren wir es besser nicht aus!

Häufigste Fangmethode: sehr große Naturköder

Heilbutt (Weißer Heilbutt)

norwegisch: Kveite

Der Traum jedes Norwegenanglers ist „Kveite“. Dieser Plattfisch ist auf der Unterseite weißlich und auf der vom Grund abgewandten Seite braun gefleckt. Seine beiden Augen befinden sich auf der gleichen Körperseite. Der Heilbutt lebt im Winter tief am Grund ab 200 m bis 2.000 m Wassertiefe. Im Sommer fängt man ihn in norwegischen Fjorden auch häufig oberhalb von 150 m Tiefe. Er mag flachen, sandigen oder steinigen Untergrund und wartet dort auf seine Beute. Oft steht er in Ufernähe auf den natürlichen Stufen steiler Felswände. Da dieser Traumfisch bis zu 350 cm lang und 300 kg schwer werden kann, stehen große Lengs, Dorsche und Rotbarsche auf seinem Speiseplan. Daher kann der Naturköder nicht groß genug sein, den Du beim Heilbuttangeln verwendest. Der Heilbutt hat festes Fleisch, das in seiner Konsistenz dem Schweinefleisch ähnlich ist. Er gilt in aller Welt als absolute Delikatesse.

Häufigste Fangmethode: Naturköder, Gummifisch, Pilker





Hering

norwegisch: Sild

Der Hering ist ein ausgesprochener Schwarmfisch, und ein solcher Schwarm enthält mehrere Tausend Kilogramm Fische. So manche Hungersnot in den Küstenregionen ist mit einem Heringschwarm beendet worden. Im Winter zieht der Hering mit einer Größe von bis zu 40 cm die norwegische Küste entlang. Er ist heiß begehrt von sämtlichen Raubfischen, sogar Orcas lassen sich den Hering zuweilen schmecken und haben sich in einigen Fjorden (z.B. Tysfjord) auf die Heringsjagd spezialisiert. Kleinere „Herings-Stämme“ gibt es in sämtlichen Fjorden und Meeren der norwegischen Küste. Sie ernähren sich von Fischlarven, Plankton oder kleinsten Garnelen. Aus diesem Grund kommen Heringe tagsüber häufig an die Wasseroberfläche und sind dann leicht zu fangen. Ihr Körper ist silbrig und hat eine längliche Form.

Häufigste Fangmethode: Heringspaternoster

Heringshai

norwegisch: Håbrann

Der Heringshai ist für den Menschen ungefährlich. Er wird bis zu 3 m lang und kommt hauptsächlich im offenen Meer vor. In den Wintermonaten nähert er sich hin und wieder den norwegischen Fjorden – allein oder auch in Gruppen. Er ernährt sich hauptsächlich von Makrelen und Heringen. An der Wasseroberfläche sieht man den Heringshai nur selten. Für die Fischerei ist er nicht interessant, da er in Norwegen unter Artenschutz steht. Für einen Fang wäre mindestens ein 30 Fuß-Boot mit starken Tauen erforderlich. Sein rotweißes Fleisch soll gut schmecken und ein wenig an Kalbfleisch erinnern. Als „Haisteaks“ findet man sein Fleisch ab und an in deutschen Fischtheken.

Häufigste Fangmethode: - (steht unter Artenschutz)





Hornhecht

norwegisch: Hornjel

Im Sommer kommen die Hornhechte an die Ufer. An der Wasseroberfläche oberhalb von Tang- und Algenflächen halten sie sich gern in stark strömendem Wasser auf. Also kannst Du Hornhechte prima vom Land aus beangeln. Sie leben im Schwarm und hüpfen gerne mal aus dem Wasser. Der Hornhecht ist schlank und wird bis zu 100 cm lang. Er ernährt sich von kleinen Fischen und Krebsen. Seine Gräten werden beim Kochen oder Braten grün, was aber keine Auswirkungen auf den Geschmack hat.

Häufigste Fangmethode: Kleine Wurfköder, Posenangeln

Hummer

norwegisch: Hummer

In Norwegen ist der Hummer vom Süden bis zum Polarkreis verbreitet. Er gehört zur Gattung der Zehnfußkrebse, sein Panzer ist schwarz mit einem Hauch violett. Der Hummer lebt auf steinigem Untergrund in Tiefen bis 50 m. Große Exemplare werden bis zu 1 m lang und 9 kg schwer. Ab Oktober sind Hummer zum Fischen freigegeben, dann werden überall an den Küsten und in den Fjorden Hummerreusen mit „gammeligem“ Fisch als Köder bestückt. Je stärker der Köder stinkt, desto besser – nichts für empfindliche Nasen! Ein großer Hummer wird ca. 25 Minuten in Gemüsebrühe oder stark gesalzenem Wasser auf offenem Feuer gekocht und bekommt dabei die typische rote Farbe. Die Scheren des Hummers sind teilweise so groß wie Schweineschnitzel und schmecken klassisch mit Zitrone, Weißbrot und Mayonnaise. Hüte Dich vor seinen kräftigen Zangenwerkzeugen!

Häufigste Fangmethode: Hummerreusen





Knurrhahn

norwegisch: Knurr

Er stammt aus der Familie der bodenbewohnenden Meeresfische und lebt bevorzugt auf sandigen oder weichen Untergründen in Tiefen bis 400 m. Seinen Namen verdankt der Knurrhahn den knurrenden und grunzenden Lauten, die er mit einem speziellen Muskel ausstößt. Seine Nahrung besteht aus kleinen Fischen, Krebs- und Weichtieren. Markant ist seine Kopfform und das große, breite Maul. Der Kopf ist mit Leisten gepanzert und die Kiemen mit Stacheln besetzt. Knurrhähne werden bis zu 75 cm lang, die Färbung reicht von rötlich über silbrig bis hin zu dunkelbraun.

Häufigste Fangmethode: Naturköder

Köhler (Seelachs)

norwegisch: Sei

Der Köhler lebt in Schwärmen in Tiefen von bis zu 200 m. An Stellen mit gut erkennbarer Strömung und nahe dem Ufer fängst Du Köhler, die bis zu 40 kg schwer und bis zu 120 cm lang werden können. Seine Schwärme lieben Meeresengen und Fjordmündungen. Stehst Du einmal über einem Köhlerschwarm, dann ist die Fischkiste in der Regel in kürzester Zeit randvoll. Der Rücken des Köhlers ist schwarz, die Unterseite silbrig. Sein nächster Verwandter ist der Pollack. Er hat keinen „Faden“ am Kinn. Der Köhler ernährt sich z.B. von Sprotten und kleinen Dorschen („Lodden“). Als Speisefisch bedient er einen Großteil des Bedarfs in Deutschland, z.B. in Form von Fischstäbchen, Tiefkühlware, Fischfisch oder gesalzen und getrocknet als „Lachs“ gefärbt in Öl.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Gummifisch





Lachs (Atlantischer Wildlachs)

norwegisch: Laks

Lachse werden bis zu 130 cm groß und 40 kg schwer. Ihr silbern-glänzender Körper ist sehr stark; auf dem Weg durch die steinigen Flüsse bis hinauf zu ihren Laichplätzen schaffen sie selbst bei stärkster Strömung mühelos 2 Meter-Sprünge über Felsen und andere Hindernisse. Es ist ein atemberaubender Anblick, den Lachs im Spätsommer dabei zu beobachten. Im Mai und Juni kommen die erwachsenen Lachse zurück in die norwegischen Fjorde. Bei ruhigem Wetter hört man das Platschen auf der Wasseroberfläche, wenn die starken Lachse sich hoch aus dem Wasser katapultieren. Als Speisefisch ist uns der Lachs bestens bekannt – gebeizt, geräuchert, mariniert oder gebraten. Da der Lachs in Deutschland seit den 50er Jahren als ausgestorben gilt, genießen wir heutzutage meistens Zuchtlachs aus Norwegen. Sein Fleisch ist rosa bis rot und enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Häufigste Fangmethode: Fliegenfischen, Spinnfischen (vor allem mit Blinker)

Leng

norwegisch: Lange

Der Leng erreicht eine imposante Größe von bis zu 190 cm und dabei mehr als 45 kg schwer. Er ist ein Tiefseefisch, der leicht zu erkennen ist: Er ist sehr lang und ähnelt in Form und Farbe dem artverwandten Dorsch. Du fängst den Leng an Kanten und Gräben und ab einer Wassertiefe von 60 m bis hinab auf 600 m. In größeren Tiefen hält sich häufig der Blauleng auf, der nicht ganz so groß wird und eine leicht bläuliche Farbe hat. Der Leng ernährt sich von Fischen und Krebsen und ist ein exzellenter Speisefisch. Sein Fleisch ist schmackhaft, schneeweiß und ohne viele Gräten. Da er in großen Tiefen und als Einzelgänger lebt, ist die Fisch-industrie mäßig interessiert – gut für uns! Sehr große Exemplare haben recht grobfaseriges Fleisch und eignen sich daher bestens für Fischfrikadellen.

Häufigste Fangmethode: Naturköder





Lippfisch

norwegisch: Blåstål

Lippfische gibt es vor allem in Süd- und Mittelnorwegen in diversen Arten und mit teilweise sehr exotischen Färbungen. Man trifft sie vor allem im Flachwasser des Küstenbereichs bis 30 m an, häufig in der Nähe von Lachsfarmen, die den Lippfisch als Schädlingsbekämpfer gegen die Lachslaus einsetzen. Ein Lippfisch kann bis zu 200 Lachsläuse täglich vertilgen und wird bis zu 50 cm lang und 3 kg schwer. Grundsätzlich ist sein Fleisch genießbar, Norweger mögen ihn als Speisefisch aber eher nicht, zumal er seit 2018 geschützt ist.

Häufigste Fangmethode: - (steht unter Artenschutz)

Lumb

norwegisch: Brosme

Auch der Lumb ist ein Tiefseefisch. Er bevorzugt den Meeresgrund in Tiefen von 100 bis zu 1.000 m. Auf seinem Speiseplan stehen Fische und Krebse, die mitunter fast so groß sein können wie er selbst. Er gleicht dem Leng, ist aber etwas kräftiger und kürzer. Du erkennst ihn am besten an der durchgängigen Rücken- und Afterflosse. In großen Tiefen wird der Lumb auch besonders groß – mehr als 100 cm Länge und 10 kg Gewicht sind keine Seltenheit. Auch der Lumb ist ein guter Speisefisch, gern gebraten.

Häufigste Fangmethode: Naturköder





Makrele

norwegisch: Makrell

Da sich die Makrele im Sommer in den Fjorden dicht an der Wasseroberfläche aufhält und noch dazu in riesigen Schwärmen bis in Ufernähe kommt, ist sie häufig der erste Fang für Anfänger. Als einer der Fische ohne Schwimmblase muss die Makrele ständig in Bewegung bleiben, um nicht abzusinken. Das macht sie beweglich im Schutz vor Feinden und attraktiv zum Angeln, denn im Drill macht dieser Verwandte des Thunfisches großen Spaß. Die Makrele wird im Durchschnitt 30-40 cm groß, gleicht der Form eines „Torpedos“ und hat charakteristische schwarz-grüne Zackenmuster auf dem Rücken. Kleinere Exemplare nennen die Norweger „Pir“. Wenn Du einen Schwarm findest, ist der Fangerfolg vorprogrammiert, vor allem mit passenden Patermostern. Die Makrele hat ein zartes Fleisch mit intensivem Geschmack und einem Fettanteil von 12%. Sie eignet sich daher besonders gut zum Räuchern oder Grillen, schmeckt aber auch in der Pfanne gebraten oder in Öl eingelegt vorzüglich.

Häufigste Fangmethode: Makrelen-Paternoster, kleine Wurfköder

Meeraal / Conger

norwegisch: Havål

Über den Conger gibt es nur wenig gesicherte Informationen. Er ist ein Einzelgänger, der am Grund zwischen Geröll oder Steinen auf Beute lauert. Zu finden ist er in allen Gewässertiefen. Sein Körper ist ein reines Muskelpaket, das bis 250 cm lang und 110 kg schwer werden kann. Der Meeraal hat keine Schuppen und ähnelt einer Schlange, die sich farblich dem Untergrund anpassen kann. Seine Kraft und sein scharfes Gebiss machen ihn gefährlich, wenn man ihm zu nahe kommt. Sein Blut ist giftig, solange es nicht gekocht oder gebraten ist. Daher mögen die Norweger den Conger als Speisefisch eher nicht, als Trophäenfisch ist er dagegen natürlich ein spektakulärer „Hingucker“.

Häufigste Fangmethode: Naturköder





Meerforelle

norwegisch: Sjøørret

Die Meerforelle wird im Schnitt bis zu 40 cm lang und 4-5 kg schwer, Rekordexemplare bringen allerdings bis zu 10 kg Gewicht auf die Waage. Das Maul der Meerforelle reicht bis zu den Augen, ihr Rücken ist blaugrau bis grünlichblau und die Seiten silbrig – immer abhängig von ihrem jeweiligen Lebensraum. Auch die Meerforelle zieht es im Sommer an die norwegische Küste. Norweger fangen sie mit Netzen in den Strömungen auf dem Weg zu den Flüssen. Als Hobbyangler kannst Du sie z.B. in Ufernähe mit kleinen und leichten Blinkern fangen, beste Fangzeit ist am Abend oder am frühen Morgen. Tiefer als 30 m ist die Meerforelle in der Regel nicht anzutreffen. Als Speisefisch gleicht die Seeforelle geschmacklich dem Lachs.

Häufigste Fangmethode: Fliegenfischen, Spinnfischen
(vor allem mit Blinker)

Miesmuschel

norwegisch: Blåskjell

An der gesamten norwegischen Küste wachsen Miesmuscheln. Sie sind schwarz und werden bis zu 20 Jahre alt. Im Herbst und Winter kannst Du sie gut vom Boot aus ernten. Breite Streifen oder auch ganze Miesmuschelbänke wachsen an Felsen der steinigen Küsten bis 10 m Wassertiefe. Sie wächst auch an Pfählen oder starken Tauen, daher trägt sie auch den Namen „Pfahlmuschel“. Genießbar sind nur lebende Muscheln, die sich bei Berührung schließen. Reagiert eine Muschel nicht oder bleibt nach dem Kochen geschlossen, solltest Du sie wegwerfen und nicht essen! Die Zubereitung erfolgt mit viel Gemüse, Kräutern und Gewürzen, z.B. in Weißweinsud. Die essbaren Muscheln sind nach dem Kochen geöffnet und reich an Proteinen und Vitamin B12. Miesmuscheln eignen sich auch hervorragend als Köder für Seewolf, Köhler und Pollack.

Häufigste Fangmethode: Pflücken / Abkratzen





Petermännchen

norwegisch: Fjesing

Das Petermännchen aus der Familie der Barschartigen wird bis zu 30 cm lang und lebt teilweise im Sand eingegraben am Grund ab ca. 20 m Tiefe. Daher stellt es für den Menschen beim Baden an Stränden keine Gefahr dar. Es ernährt sich von Krabben, Sandaalen und Garnelen. Die Stacheln am Rücken des Petermännchens sind giftig, daher sollten wir diesen Fisch meiden. Wer in Berührung mit seinen Stacheln kommt, sollte in jedem Fall schnellstens einen Arzt aufsuchen, denn mit Atemnot, Krämpfen, Fieber und den starken Schmerzen ist nicht zu spaßen. Ungefähr ab dem Polarkreis ist das Petermännchen nicht mehr vertreten.

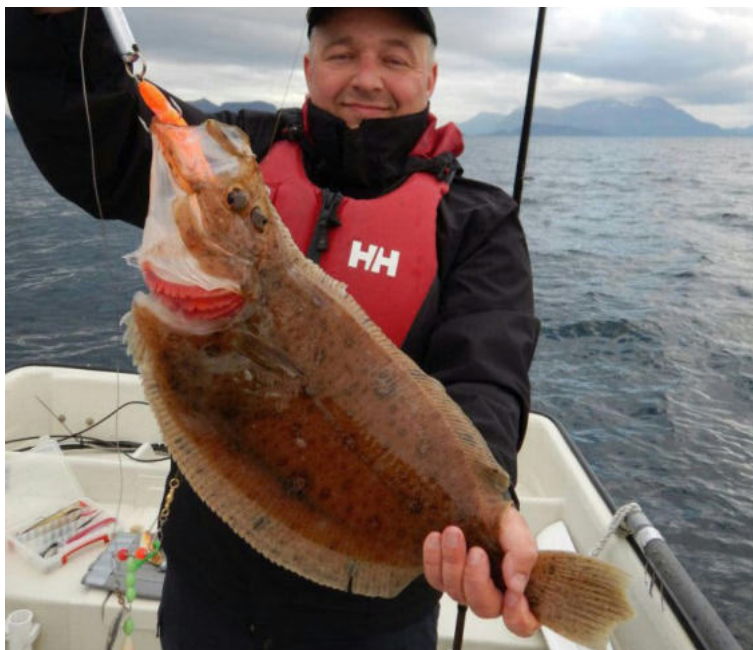
Häufigste Fangmethode: - (ungewollter Beifang in Ufernähe)

Plattfisch

norwegisch: Flunder (Flunder), Rødspette (Scholle), Slettvar (Glattbutt), etc.

Plattfische sind auch in Norwegen weit verbreitet. Es gibt 14 verschiedene Familien mit über 600 Arten. Die Flachmänner liegen am liebsten auf flachen, steinigen und sandigen Untergründen. Optisch sind Plattfische oft in der Lage, sich ihrer Umgebung anzupassen, so dass sie mit bloßem Auge oft kaum auszumachen sind. Sie bevorzugen Wassertiefen zwischen 10 und 70 m und halten sich in der Regel meist am Grund auf. Als Zielfisch und Nahrungslieferant spielen die Plattfische in Norwegen eine eher untergeordnete Rolle, da sie meist nur bis ca. 35 cm lang und 1,5 kg schwer werden. Einzige Ausnahme ist der Heilbutt (s.u.). Sowohl vom Boot als auch vom Strand oder seicht verlaufenden Küstengebieten aus sind Plattfische gut zu angeln. Als Speisefisch kennen wir sie vor allem aus Norddeutschland, am liebsten gebraten.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Naturköder





Pollack

norwegisch: Lyr

Der Pollack ist ein Schwarmfisch und stammt ebenfalls aus der Dorsch-Familie. Er wird an der Küste Norwegens vor allem im Mai und Juni zu Hauf gefangen und erreicht dabei bis zu 2,5 kg Gewicht und bis zu 65 cm Länge. Einzelne Exemplare werden auch über 100 cm groß und mehr als 10 kg schwer. In Schwärmen zusammen mit Köhlern gleicher Größe fühlt sich der Pollack am wohlsten. Markant ist der bogenförmige Verlauf der Seitenlinie oberhalb der Brustflosse – eine Bartel hat er nicht. Er mag felsigen Untergrund und ernährt sich von Heringen, Sandaalen und Tiefseegarnelen. Du fängst den Pollack oft nahe der Wasseroberfläche in ca. 20-30 m Tiefe und nur wenige Meter vom Land entfernt. Für die Fisch-industrie spielt der Pollack keine große Rolle. Er schmeckt sehr gut, am besten schonend gebraten, denn er wird schnell trocken.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Gummifisch

Rochen

norwegisch: Skate

Es gibt ca. 500 verschiedene Rochen-Arten auf der Welt. In Norwegen ist der Glattrochen mit über 2 m Länge der Größte unter ihnen. Der Nagelrochen als kleinere Variante geht in Norwegen wohl am häufigsten an den Haken. Er wird bis zu 1 m lang, lebt auf weichem Grund und mag Plätze in Ufernähe am Rande von Strömungen – vor allem in der Nacht. Auf seinem Rücken findet man „Zacken“ oder hornartige Auswüchse, die wie Nägel aussehen und denen er seinen Namen verdankt. Die Flügel sind essbar und reich an Proteinen und Vitaminen. Nach ein paar Tagen Reifung im Kühlschrank schmeckt sein Fleisch stark und kurz gebraten mit etwas Salz und Zitrone ganz hervorragend.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Naturköder





Rotbarsch

norwegisch: Uer

Im Kindesalter bis zur Größe von ca. 10 cm lebt der Rotbarsch nahe der Wasseroberfläche und verschwindet danach Richtung Meeresgrund in Tiefen bis zu 1.000 m. Wenn Du also einen kleinen, jungen Rotbarsch fängst, bist Du irgendwo im Niemandsland oder im Mittelwasser und wirst eher keine großen Fänge machen. Der Rotbarsch hat spitze Stacheln an den Rücken- und Seitenflossen. Er ist leuchtend rot und wird bis zu 50 cm lang, es wurden in Norwegen aber auch schon Exemplare von bis zu 100 cm und 15 kg gefangen. Der Rotbarsch lebt am Grund in Gruppen und ernährt sich von kleinen Krebsen (Krill), Jungdorschen oder Heringen. Größere Exemplare fängst Du im Fjord ganzjährig ab ca. 200 m Tiefe. Der Fisch aus der Familie der Stachelköpfe hat festes, fettreiches Fleisch. Sein Filet schmeckt gebraten besonders gut.

Häufigste Fangmethode: Gummimaks, kleine Naturköder

Roter Thun

norwegisch: Rød tunfisk / Makrellstorje

Diese Thunfischart ist ein bedeutender Speisefisch in aller Welt. Mit einer Maximallänge von 450 cm und einem Gewicht von über 650 kg ist der rote Thun einer der größten Knochenfische. Er lebt im Atlantik und nördlich des Äquators. Für gewöhnlich werden rote Thunfische etwa 300 cm lang und erreichen im Alter von 15 Jahren ein Gewicht von ca. 300 kg. Er ist dunkelblau und an den Seiten und am Bauch silbrigweiß. Sein Lebensraum ist die küstenfreie Hochsee von der Wasseroberfläche bis zu Tiefen von 100 m. Der rote Thun ernährt sich von Schwarmfischen der Hochsee. Du darfst ihn nur zu festgelegten Fangzeiten fischen.

Fangmethode: Naturköder





Schellfisch

norwegisch: Hyse

Die drei deutlich voneinander getrennten Rückenflossen und die zwei Afterflossen kennzeichnen den stromlinienförmigen Körperbau des Schellfisches. Er hat dunkelsilberne Flanken und einen weißen Bauch mit schwarzem Fleck an der Seite. Eigentlich lebt der Schellfisch in küstenfernen Gewässern, aber auch in den großen Fjorden Norwegens. Am wohlsten fühlt er sich in Tiefen zwischen 20 und 250 m auf schlammigem Grund. Er ernährt sich von Würmern, kleinen Krebsen und Fischlaich (z.B. von Heringen oder Lodden). Der Schellfisch wird bis 100 cm lang und bis zu 14 kg schwer. Gefangen wird er ganzjährig, vor allem im Sommer und Herbst. Als Verwandter vom Dorsch schmeckt er filetiert und gebraten am besten, ist aber auch geräuchert eine Delikatesse. In Norwegen wird er gern zu Fischpudding verarbeitet.

Häufigste Fangmethode: Gummimakks, Naturköder

Schweinswal

norwegisch: Nise

Der kleine Schweinswal aus der Familie der Delfine sollte in diesem Buch erwähnt werden, weil er vor allem in den Sommermonaten die norwegische Küste und die Fjorde bewohnt und sich sowohl visuell als auch akustisch bemerkbar macht. Überall hört man ihn bei ruhigem Wetter „blasen“ und sieht ihn buckeln. Ein Naturschauspiel, das jeder aufmerksame Beobachter im Boot oder von der Terrasse seines Ferienhauses genießen kann. Neugierige Schweinswale kommen ganz nah an unsere Boote – Du brauchst keine Angst zu haben, Schweinswale sind absolut ungefährlich! Sie werden bis zu 200 cm groß, sind alleine oder zu zweit unterwegs und treffen sich oft zu Hunderten in den Fjordarmen und Buchten auf der Jagd auf Heringe oder andere kleine Beutefische.

Häufigste Fangmethode: - (steht unter Artenschutz, Bestand ist weltweit rückläufig)





Seehase

norwegisch: Rognkjeks (w) und Rognkall (m)

Männchen sind eher braun und werden bis zu 40 cm groß, Weibchen sind eher grau und werden sogar bis 50 cm lang. Der Fischrogen des Seehasen wird gefärbt und als Kaviar-Ersatz vermarktet, ansonsten hat der Seehase keine ökonomische Bedeutung. Die Weibchen werden nicht als Speisefisch gegessen, das weißliche bis leicht rosafarbene Fleisch der Männchen schmeckt Norwegern dagegen sehr gut. Da Seehasen keine Schwimmblase haben, sind sie vergleichsweise schlechte Schwimmer und damit leichte Beute für Robben. Mit ihrem Scheibenbauch können sie sich am Meeresgrund festsaugen und ernähren sich hauptsächlich von Quallen. Gefangen wird der Seehase vornehmlich mit Netzen, für den Sportangler ist dieser Fisch nicht interessant.

Häufigste Fangmethode: Netz

Seehecht

norwegisch: Lysing

Der Seehecht ist ein Tiefseefisch aus der Familie der Dorsche. Er ist silbrig bis grau und hat einen starken Kiefer. Zunge, Mund und Kiemenhöhle sind schwarz, besonders markant sind seine gezackten Flossen, die entfernt an den Zander erinnern. Besonders wohl fühlen Seehechte sich an der norwegischen Küste in den Fjorden in Wassertiefen zwischen 60 und 250 m oberhalb von Kanten und Gräben – dort lauert dieser aggressive Räuber auf seine Beute wie Makrelen oder Heringe. Der Seehecht ist weder Schwarmfisch noch Einzelgänger; findet man einen, sind da in der Regel auch noch weitere, vor allem im Spätsommer und Herbst. Er erreicht Größen von bis zu 130 cm und ist ein hervorragender Speisefisch.

Häufigste Fangmethode: Naturköder





Seeteufel

norwegisch: Breiflabb oder Sjødjevel

Der Seeteufel ist ein Grundfisch, der seinem Namen alle Ehre macht: Sein Aussehen wirkt ein wenig diabolisch. Dieser „wabbelige“ und schuppenlose Fisch besteht fast zur Hälfte nur aus Kopf und Maul. Deshalb galt er in Norwegen stets als „Beifang“. An norwegischen Küsten leben Seeteufel als Einzelgänger in Tiefen zwischen 100 und 2.000 Metern. Sie liegen am liebsten auf weichem Untergrund und lauern dort auf Beute, die sie mit ihrem großen Maul buchstäblich „einsaugen“.

Oft gleichen Seeteufel, die aus großer Tiefe gefangen werden, einem zu groß geratenen Waschlapfen. Aber Vorsicht, diese Fische sind zäh und haben sehr scharfe Zähne! Der hintere Teil des Körpers wird mittlerweile als Delikatesse geschätzt, denn das nahezu knochen- und grätenfreie Endstück hat festes und schmackhaftes Fleisch und kann vielseitig verwendet werden, z.B. als dünn geschnittenes Carpaccio.

Häufigste Fangmethode: Naturköder

Sprotte

norwegisch: Brisling

Die Sprotte ist eine kleine Heringsart, die in Tiefen bis 150 m vorkommt. Dieser weit verbreitete Schwarmfisch wird nicht länger als 20 cm und nicht schwerer als 50 Gramm. Sprotten stehen auf der Speisekarte zahlreicher größerer Fischarten und sind daher ideal als Köderfisch geeignet. In Norwegen werden sie mit Netzen gefangen und entweder gegrillt oder als Brotaufstrich in Öl oder Tomatensoße gegessen. In Deutschland ist die „Kieler Sprotte“ sehr bekannt und beliebt. Die Sprotte ist u.a. im Süden Norwegens vertreten, wird heutzutage aber kaum noch aktiv befischt.

Häufigste Fangmethode: Netze





Steinbeißer / Seewolf

norwegisch: Steinbit

Es gibt verschiedene Seewolf-Arten in Norwegen: gefleckt, gestreift, grau oder bläulich. Die größten Exemplare werden bis zu 200 cm groß und bis 30 kg schwer. Die meisten gefangenen Exemplare liegen zwischen 80 und 120 cm Länge. Charakteristisch ist sein starkes Gebiss mit den „Wolfszähnen“ oder Fangzähnen vorne und den starken Mahlzähnen dahinter. Da der Steinbeißer sich ausschließlich von Krebsen, Muscheln und Stacheltieren ernährt, ist sein Fleisch eine besondere Delikatesse. Der Einzelgänger, der am Grund in Tiefen von 20 bis 800 m vorkommt, ist unter Wasser eher ein friedlicher Geselle gegenüber den anderen Fischen. Angler dagegen sollten sich vorsehen, denn an Land kann er sehr aggressiv werden; dann beißt er in alles, was er vor die starken Zähne bekommt und übt dann mit seinem gewaltigen Kiefer starken Druck aus, mit dem er selbst die größten Muscheln und Taschenkrebse zermalmt. Sein Filet ist sehr vitaminreich und schmeckt z.B. gegrillt fantastisch.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Naturköder

Taschenkrebs

norwegisch: Krabbe

„Krabbefisking“ ist ein elementarer Bestandteil der norwegischen (Ess-)Kultur. Aufgrund seiner sehr langen Küste hat Norwegen guten Zugang zum Meer. Krabben mögen steinigen Untergrund und leben in Tiefen bis 50 m. Sie werden bis 30 cm groß und 6 kg schwer. Ab dem Spätsommer fangen Norweger mit dem Krabbenfischen an. Meist tun sie dies mit Krabbenreusen, in denen sich als Köder (meist frischer) Fisch befindet. In der Nacht ist das Krabbenfischen sogar nur mit einer Harke und einer Taschenlampe möglich, denn das Licht zieht Krabben magisch an. Bis auf den gezähnten Magensack sind alle weichen Teile der Krabbe essbar. Am besten aber schmeckt das Fleisch aus den Scheren. Die Krabben werden unter freiem Himmel auf offenem Feuer in großen Töpfen gekocht. Garniert mit Weißbrot, Mayonnaise und Zitrone, dazu ein Bier oder ein Weißwein – fertig ist das „Krabbenfest“. Norweger lieben es, auf diese Weise gemeinsam zu jagen und anschließend mit Essen und Trinken ausgiebig zu feiern.

Häufigste Fangmethode: Taschenlampe + Harke, Krabbenreusen





Tintenfisch

norwegisch: blekksprut

Egal ob mit 8 oder mit 10 Armen ausgestattet, der Tintenfisch ist eine Wissenschaft für sich. Wir konzentrieren uns auf den gewöhnlichen 8-armigen Tintenfisch. Er kommt in allen Tiefen der norwegischen Küstengewässer vor und wird in der Regel nicht größer als 50 cm. Seine Farbe reicht von braun oder gelblich-braun bis zu rotbraun mit hellen Flecken. Er ernährt sich von Krebsen, Garnelen und Fischen. Beim Angeln hast Du immer mal wieder einen Tintenfisch am Haken, vor allem beim Naturköderangeln. Als Nahrungsmittel spielt er in Norwegen keinerlei Rolle. Da Krebs und Hummer einen wichtigen Stellenwert in der Norwegischen Esskultur einnehmen, werfen die Norweger beim Hummer- und Krabbenfischen gefangene Tintenfische eher angewidert ins Meer zurück. Gegessen wird er von Norwegern, wenn überhaupt, nur im Ausland.

Häufigste Fangmethode: Naturköder, Pilker

Wittling

norwegisch: Hvitling

Der kleinste Vertreter der Dorschfamilie wird im Schnitt bis zu 35 cm lang, die größten gefangenen Exemplare waren ca. 70 cm lang. Er hat einen vergleichsweise kleinen Kopf, sein Rücken ist gelblich bis braun, manchmal auch bläulich. Den Wittling fängst Du ganzjährig, nahe der Wasseroberfläche, aber auch in Tiefen bis zu 150 m. Dieser Schwarmfisch hat im Vergleich zu seinen Artverwandten üppige Flossen aus „Strahlen“ und ernährt sich von Weichtieren und Würmern. Der Wittling ist ein guter Speisefisch und schmeckt sowohl frisch als auch gesalzen/gepökelt.

Häufigste Fangmethode: Pilker, Beifänger





Wolfsbarsch

norwegisch: Havabbor

Eigentlich ist der Wolfsbarsch etwas weiter südlich in Europa zuhause. Doch in den Sommermonaten fängt man diesen Schwarmfisch, der auf den ersten Blick dem Lachs ähnelt, auch in norwegischen Fjorden. In Flussmündungen und im Brackwasser hast Du gute Chancen, einen solchen Schuppenräuber zu fangen. Der Wolfsbarsch hat gezackte Rückenflossen und silberne Schuppen und wird bis zu 100 cm lang und 9 kg schwer. Als Raubfisch verspeist er mit Vorliebe Heringe. Er hat kaum Gräten, sein Fleisch ist appetitlich weiß und sehr schmackhaft. Aufgrund seines französischen Namens „loup de mer“ wird er häufig mit dem Seewolf (Steinbeißer) verwechselt.

Häufigste Fangmethode: Blinker

Über das Töten und Ausnehmen von Fischen machen sich die Norweger eher keine Gedanken, da sie mit dem Fischfang aufgewachsen sind. Denn ihnen geht es nicht um ein liebenswertes Lebewesen, sondern ganz sachlich betrachtet um die Nahrungsbeschaffung. So mag es den Norwegern aufgrund der Alltäglichkeit des Schlachtens aus unserer Sicht ein wenig an Mitgefühl und Sensibilität mangeln. Den Angel-Anfängern wird das Töten des ersten Fisches sicher noch Überwindung kosten und vielleicht auch Ekel auslösen, mit zunehmender Übung verschwindet dieses Gefühl aber, und das ist auch gut so. Natürlich sollten wir auch als Urlauber nur so viel Fisch entnehmen, wie wir wirklich brauchen.

Am besten tötest Du den Fisch direkt an Bord deines Angelbootes. Mit einem kräftigen Schlag auf den Kopf betäubst Du den Fisch und kannst anschließend den Herzstich oder den Kehlschnitt setzen, um den Fisch schnell und sicher zu töten.

Da der Herzstich etwas Erfahrung erfordert, ist der Kehlschnitt aus unserer Sicht die sicherste und humanste Methode. Unterhalb des Kopfes wird ein Schnitt zwischen

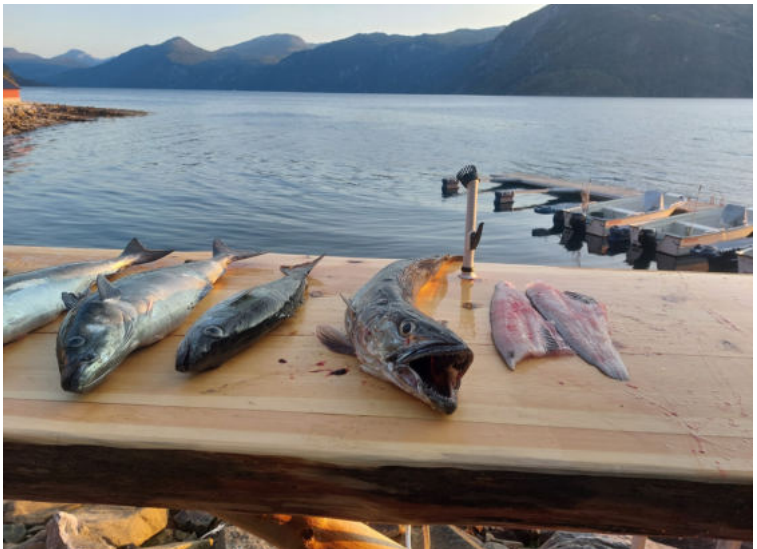


Kiemen und Kopf gesetzt, hiermit wird die Blutversorgung augenblicklich unterbrochen und der Fisch blutet aus. Die Fleischqualität kannst Du hierdurch ebenfalls verbessern, da Du Einblutungen vermeidest und das Fleisch appetitlich weiß bleibt.

Als nächstes schneidest Du den Fisch auf der Bauchseite vom Waidloch (After) in Richtung Kopf auf. Geh hierbei vorsichtig vor und schneide nicht zu tief, damit Du nicht die Gallenblase zerschneidest. Wenn das passiert, solltest Du den Fisch schnellstens im Meerwasser spülen, damit das Fleisch genießbar bleibt. Klappe den Fisch auf, entferne sämtliche Innereien und spüle den Fisch in einem Eimer oder direkt im Meer sorgfältig aus. Die Innereien werden sofort im Meer bzw. auf dem Fjord entsorgt, keinesfalls in der heimischen Mülltonne oder im Hafenbecken! Sofern Du keinen Fischrogen essen möchtest und auch keinen Fischfond herstellen möchtest, kannst Du ggf. auch schon den Kopf abtrennen und direkt im Meer bzw. auf dem Fjord entsorgen. Wichtig ist, dass Du den Fisch kühl lagerst. Je nach Fischart schmecken die meisten Fische frisch am besten, andere Arten (z.B. Dorsch oder Rochen) benötigen noch 1-2 Tage Reifezeit und schmecken danach am besten.

Wenn Du bei irgendetwas unsicher bist, fragst Du am besten bei Deinem Vermieter bzw. Deiner Kontaktperson nach. Dann kannst Du Dir sicher sein, keinen Fehler zu machen und weißt beim nächsten Mal direkt Bescheid.

Übrigens: Auf unserem [YouTube-Kanal](#) findest Du ein eigenes Tutorial-Video mit vielen wertvollen Tipps zur Fischversorgung!



Richtig filetieren

Beim Filetieren ist es wichtig, eine flexible und scharfe Klinge zu benutzen. Wir können und wollen hier keinen Filetier-Kurs anbieten, denn am Ende gilt: „Übung macht den Meister“. Das Schuppen ist bei den meisten norwegischen Fischarten nicht zwingend erforderlich, zumal bei vielen Fischarten (z.B. Leng, Lumb) die Haut und die Flossen beim Filetieren ebenfalls entfernt werden.

So funktioniert z.B. das Filetieren beim Dorsch: Du schneidest zunächst vom Nacken entlang des Rückgrats bis zur Schwanzflosse. So legst Du die Mittelgräte auf der einen Seite des Dorsches filigran frei. Dann stichst Du das Messer auf der Hälfte oberhalb der freigelegten Seite komplett durch. Die Klinge ruht nun auf der Mittelgräte und die Schneide zeigt in Richtung Schwanz. Nun ziehst Du die Klinge mit



schneidenden Bewegungen in Richtung Schwanzflosse und der untere Teil des Filets liegt jetzt bereits frei. Danach schneidest Du von der Mitte aus in Richtung Kopf und damit ist das Filet komplett freigelegt. Zum Schluss trennst Du die Haut von unten nach oben mit langsamen, aber kraftvollen Schnitten vom Filet. Das erfordert ein wenig Übung, aber im Urlaub hast Du genügend Zeit, um die richtige Filetiertechnik zu trainieren.

Übrigens: Auf unserem [YouTube-Kanal](#) findest Du ein Tutorial-Video mit vielen wertvollen Tipps speziell zum Filetieren!



Fischsuppe für 4 Personen

Eine gute Fischsuppe eignet sich hervorragend als leckere Vorspeise oder zusammen mit frischem Brot und frischer Butter auch als schmackhaftes Hauptgericht. Du kannst praktisch jede Fischart zur Zubereitung verwenden. Einige Arten haben einen intensiveren Geschmack und ergeben daher einen kräftigeren Fond als andere. Die Suppe kann entweder klar, gebunden oder cremig gekocht werden. In jedem Fall solltest Du viel frisches Gemüse verwenden, das sorgt nicht nur für eine schöne Farbe, sondern auch für einen kräftigen Geschmack.

Zutaten:

- 1 Liter Fischfond (Rezept s.u.)
- 1 große Karotte
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 6 Esslöffel Naturreis
- 8 Oliven ohne Stein
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 350 g Fischfilet (z.B. Dorsch, Schellfisch oder Köhler)
- 2-3 Esslöffel gehackte Petersilie

Zubereitung:

Möhren putzen und in dünne Scheiben oder in lange, schmale Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln oder in Ringe schneiden. Den Fisch in gleichmäßig große Würfel schneiden, mit Zitrone beträufeln und anschließend salzen und pfeffern. Zwiebelringe glasig andünsten und mit dem Fischfond ablöschen und aufkochen. Reis, Möhren und Sellerie hinzufügen und zusammen ca. 15 min. kochen. Zum Schluss den Fisch, die Oliven und den restlichen Saft der Zitrone hinzufügen. Danach auf kleiner Flamme ca. 5 min. ziehen lassen. Zum Servieren nach Geschmack salzen und mit Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

Fischfond (2 Liter)

Zutaten

- 1 kg Fischköpfe und Gräten vom Fischrücken (z.B. Dorsch, Flunder oder Köhler)
- 2 TL Salz
- 1 TL weißer Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stange Porree
- 1 Bund Petersilie
- 2 Liter Wasser

Zubereitung:

Fischreste sorgfältig von Blutresten reinigen, damit der Fond klar bleibt und nicht bitter wird. Alle Zutaten in einem großen Topf ohne Deckel ca. 30 min. einkochen, zwischendurch abschäumen. Wenn Du keine Zeit hast, einen Fischfond zu kochen, kannst Du als Basis für die Fischsuppe zur Not auch Gemüsebrühe verwenden.



„fiskekaker“ (Fischfrikadellen) für 4-6 Personen

Fiskekaker dürfen bei keinem norwegischen Fest fehlen und sind sowohl bei großen als auch kleinen Nordmännern überaus beliebt. Egal, ob als Vorspeise mit selbstgemachter Remouladensauce, als Snack zwischendurch oder als deftiges Hauptgericht mit einem schönen Kartoffelsalat oder Gurkensalat: Die „Frika“ geht immer! Zusätzlich zum reinen Filet geben Kenner oft auch noch die weichen Bauchlappen fein gewürfelt mit in die Rohmasse, um die Frikadellen schön „fluffig“ zu machen. Das ist nicht nur lecker, sondern auch besonders nachhaltig, da die Bauchlappen normalerweise keine Verwendung finden. Fiskekaker schmecken sowohl warm als auch kalt und sind eine Bereicherung für jede Speisetafel!

Zutaten:

- 1 kg frisches Fischfilet (z.B. Leng, Lumb, Pollack, Dorsch, Köhler)
- 2-3 Eier
- 2 EL Senf, mittelscharf
- 2-3 kleine Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Paniermehl (ideal ist das sehr feine norwegische „griljermel“)
Gewürze nach Geschmack (z.B. Knoblauch, frischer Dill, Paprika, Cayenne-Pfeffer)

Zubereitung:

Je nach persönlichem Geschmack kannst Du das Filet mittelfein oder besonders fein würfeln. Viele Norweger pürieren den Fisch für die Fiskekaker komplett. Wir haben geschmacklich die besten Erfahrungen mit ca. 4-5 mm großen Würfeln gemacht, von denen ca. ¼ der Masse in einem separaten Gefäß mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer komplett durchpüriert wird. Die pürierte Masse verbessert die Bindung, so dass die Frikadellen beim Braten nicht auseinanderfallen. Die Filetwürfel und die pürierte Masse gibst Du zusammen in eine große Schüssel. Die Eier aufschlagen und leicht verquirlen, danach kräftig mit Salz, Pfeffer, dem Senf und nach Belieben mit den anderen Gewürzen vermischen. Zusammen mit den sehr fein gewürfelten (ca. 2-3 mm) Zwiebeln zur Fischmasse geben und alles gut vermengen. Dann gibst Du nach und nach immer wieder etwas Paniermehl hinzu und knetest

dabei den Teig, bis eine leicht feste, aber noch fluffige und nicht zu kompakte Masse entstanden ist. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfanne auf niedriger Stufe (max. 50%!) vorheizen und 2-3 gute Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben. Die niedrige Temperatur ist wichtig, da die Frikadellen dann sehr viel saftiger und fluffiger bleiben. Nun kannst Du die Frikadellen in der gewünschten Größe formen. Hilfreich sind hierbei saubere, nasse Hände, da die Masse dann nicht an den Händen kleben bleibt. Hände zwischendurch immer wieder reinigen und nassmachen. Die fertiggeformten Frikadellen entweder sofort in die vorgeheizte Pfanne geben oder erst noch in Paniermehl wenden und dann braten. Ideal ist in diesem Fall Panko-Paniermehl für einen leichten „Crunch“.

Je nach Größe der Frikadellen und Temperatur können diese nach 5-8 Minuten einmal gewendet werden und sind nach 10-15 Minuten fertig. Die goldbraun gebratenen Frikadellen aus der Pfanne heben, kurz auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen und dann servieren. Wir wünschen Euch guten Appetit!



