

Scharben (Kliesche) küchenfertig mit Haut

Genuss aus dem Meer: Kliesen – Ostfrieslands Delikatesse unter verschiedenen Namen

In Ostfriesland sind sie als Kliesen, Scharben oder Skantjes bekannt – die köstlichen Plattfische, die die Küstenbewohner seit jeher schätzen. Erfahren Sie mehr über diese regionale Delikatesse und lassen Sie sich von ihrem einzigartigen Geschmack verführen.

1. Ostfrieslands kulinarisches Erbe: Kliesen im Fokus

Die Kliesche, auch als Scharbe oder Skantje bezeichnet, ist ein echter Genuss aus den Gewässern vor der ostfriesischen Küste. Dieser Plattfisch zeichnet sich durch sein zartes, weißes Fleisch und seinen milden Geschmack aus. In Ostfriesland ist die Kliesche nicht nur ein kulinarischer Hochgenuss, sondern auch ein Symbol für die traditionsreiche Fischerei in der Region.

2. Vielseitigkeit auf dem Teller: Kliesen in unterschiedlichen Zubereitungen

Die Kliesen bieten eine Fülle von Zubereitungsmöglichkeiten, die sich in Ostfriesland großer Beliebtheit erfreuen. Ob gebraten, paniert, gegrillt oder gedünstet – die Vielseitigkeit der Zubereitungsmethoden lässt keine Wünsche offen. Die Kliesche passt perfekt zu regionalen Beilagen und ist eine ideale Wahl für Fischliebhaber, die die Vielfalt der norddeutschen Küche schätzen.

3. Frisch und nachhaltig: Kliesen aus der Nordsee

Unsere Kliesen stammen direkt aus den klaren Gewässern der Nordsee. Durch nachhaltige Fischereipraktiken gewährleisten wir nicht nur die Frische, sondern auch den Erhalt der Meeresressourcen. Bei uns steht Umweltverträglichkeit im Einklang mit exzellentem Geschmack.

4. Ostfriesische Tradition auf Ihrem Teller: Kliesen genießen

Tauchen Sie ein in die kulinarische Tradition Ostfrieslands und lassen Sie sich von der Kliesche verführen. Mit ihrem milden Geschmack und der zarten Textur ist sie nicht nur ein Festmahl für Fischliebhaber, sondern auch ein kulinarischer Botschafter der norddeutschen Küstenküche.

Bestellen Sie jetzt Ostfrieslands kulinarisches Erbe: Kliesen für zuhause

Erfahren Sie die norddeutsche Gastfreundschaft auf Ihrem Teller – bestellen Sie jetzt unsere frischen Kliesen und entdecken Sie den einzigartigen Geschmack der ostfriesischen Delikatesse. Mit nur wenigen Klicks bringen wir Ihnen das Beste aus den Nordseegewässern direkt nach Hause. Gönnen Sie sich den Geschmack Ostfrieslands und erleben Sie die Kliesche in all ihrer Vielfalt.

Rezept: Gebratene Scharben (Kliesche) mit nordischer Senf-Dill-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

Für die Scharben:

- 2 **abgezogene Scharben (Kliesche)**
- 2 EL **Mehl** (zum Bestäuben)
- 1 TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- 2 EL **Butter oder Butterschmalz**
- 1 EL **Rapsöl oder Sonnenblumenöl**

Für die nordische Senf-Dill-Sauce:

- 200 ml **Fischfond oder Gemüsebrühe**
- 1 TL **Dijon-Senf**
- 1 TL **grober Senf** (z. B. mittelscharfer oder süßer Senf)
- 100 ml **Sahne oder Crème fraîche**
- 1 TL **Honig oder Ahornsirup**
- 1 EL **frischer Dill, gehackt**
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **Pfeffer**

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

Zubereitung: 34

Finanzamt: Emden

1. Scharben vorbereiten

- Bei den Scharben die Haut abziehen, unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer und Paprikapulver** würzen.
- Die Fische leicht in **Mehl wenden**, um eine knusprige Kruste zu erhalten.

2. Scharben braten

- Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze mit **Butter und Öl** erhitzen.
- Die Scharben vorsichtig in die Pfanne legen und **4–5 Minuten auf jeder Seite** braten, bis sie goldbraun sind.
- Die gebratenen Fische warm stellen.

3. Senf-Dill-Sauce zubereiten

- Den Bratensatz mit **Fischfond oder Gemüsebrühe** ablöschen und aufkochen lassen.
- Beide Senfsorten, Honig und Sahne einrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Dill hinzufügen.
- Die Sauce kurz einkochen lassen, bis sie leicht sämig wird.

4. Servieren

- Die gebratenen Scharben auf Teller legen und mit der Senf-Dill-Sauce beträufeln.
- Mit frischem Dill garnieren und sofort servieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln

Frisch & knackig: Gurkensalat mit Joghurt-Dressing

Rustikal: Roggenbrot mit Butter

Variationen:

Scharben vom Grill:

- Die Fische mit Olivenöl und Kräutern marinieren und für **5–6 Minuten pro Seite** grillen.

Scharben in Senfkruste:

- Senf mit Semmelbröseln vermengen, auf die Fische streichen und im Ofen bei **200°C für 15 Minuten** backen.

Skandinavische Version:

- Statt Senf-Dill-Sauce eine Sauce mit Meerrettich und saurer Sahne zubereiten.
-

Tipp:

Nicht zu lange braten, damit die Scharben saftig bleiben.

Mehl sorgt für eine schöne Kruste, kann aber auch weggelassen werden.

Guten Appetit!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	350 kj
Brennwert in kcal	85 kcal
Fett	1,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	0,2 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,5 g
Salz	0 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel