



NestTipp 40

„Alternativen zu Fisch“

Dass es im Supermarkt ausreichend Alternativen zu Fleisch und Wurst gibt, ist nicht zu übersehen, doch was ist eigentlich mit Fisch? Auch da bietet der Supermarkt und die Onlinewelt einiges an.

Doch erst einmal stellt sich die Frage, warum eigentlich kein Fisch?

Jedes Jahr werden Schätzungen zufolge weltweit zwischen etwa 0,97 – 2,7 Trillionen Fische pro Jahr wild gefangen. Das beruht auf FAO-Daten und Berechnungen zur Zahl der Fische basierend auf Fangmengen.



https://en.wikipedia.org/wiki/World_fisheries_production?utm_source=chatgpt.com

Dabei ersticken die Fische qualvoll in riesigen Fangnetzen. Neben dem gewünschten Fischfang lässt sich ein Beifang von Delfinen, Walen, Meeresschildkröten und anderen Meeresbewohnern nicht vermeiden. Darüber hinaus kommen über 100 Milliarden Fische aus Fischfarmen, wo auf Grund des Platzmangels Krankheiten durch die Eingabe von Antibiotika bekämpft werden. Die Fischzucht ist identisch mit dem Verfahren der Massentierhaltung in der sogenannten Nutztierhaltung.

Shrimps (oder Garnelen genannt) werden für Deutschland zu 90 Prozent in Asien unter Einsatz von zulässigen Antibiotika, aber auch immer wieder verbotenen oder unzulässigen Wirkstoffen produziert.

Abgesehen davon enthalten Fische Giftstoffe wie beispielsweise Quecksilber, die der Mensch durch ihren Verzehr aufnimmt. Und das Omega 3, welches der Fisch bei seiner Nahrungsaufnahme durch Algen aufnimmt, können wir besser direkt zu uns nehmen. Alternativen bieten pflanzliche Möglichkeiten in Form von veganen Omega 3 Produkten.

Wenn wir in dem Tempo weiter fischen, wie es heute üblich ist, sind die Meere Schätzungen zur Folge 2048 leergefischt. Wir haben es also noch in der Hand und auch gar nicht nötig Fisch zu konsumieren. Darüber hinaus verändert sich durch den Klimawandel das Fischangebot für die Tierwelt, die davon lebt. Das hat dramatische Auswirkungen für unsere Zukunft.

Für eine umfangreiche und informative Aufklärung bietet die Internetseite von „Animalequality“ einen guten Start in das Thema.



<https://animalequality.de/themen/fisch/>



Etwas zum Nachdenken:

- Eine weitere traurige Seite des Fischfangs sind die sogenannten Geisternetze. Sie landen als Plastikmüll gewollt oder ungewollt in den Weltmeeren und viele Meeresbewohner verenden qualvoll in ihnen.
- Bevor die berühmten Nordseekrabben auf unseren Tellern landen, haben die meisten schon eine weite Reise hinter sich. In Ländern wie Marokko oder Afrika werden diese zu Dumpingpreisen gepult und wieder nach Deutschland gebracht. Kabeljau wird in Norwegen gefangen, an Bord eingefroren und zur Weiterverarbeitung nach China geschifft, um anschließend in Deutschland günstig konsumiert zu werden.
- Die Perversität der Menschen macht auch bei Fischen keinen Halt. Beispielsweise werden Hummer bei lebendigem Leib in heißem Wasser gekocht, obwohl Studien beweisen, dass die Tiere Schmerz empfinden.

Wer tiefer einsteigen möchte, kann hier nachlesen:



<https://www.peta.de/themen/hummer-kochen/>

- Schlachten: Wie das Schlachten der Fische auf hoher See erfolgt, unterliegt keiner/ kaum einer Kontrolle. In der Regel werden die Fische, die noch nicht erstickt sind, bei vollem Bewusstsein aufgeschlitzt und die Innereien entnommen.

Immer wieder zeige ich euch, warum wir keine tierischen Produkte in unserer Ernährung benötigen und es ethisch nicht vertretbar ist, diese zu konsumieren. In diesem NestTipp geht es um Alternativen zu Fisch.

Fisch

Ich packe euch wieder einiges in die Bilddatei. Es gibt inzwischen so viele Möglichkeiten Fischstäbchen vegan zu kaufen. Probiert es auch aus. Solltet ihr jemand haben, der keinen Fisch mag, packe ich euch als Alternative Gemüsestäbchen in die Bilddatei. Die sehen optisch erst mal genauso aus.

Und über Fischstäbchen hinaus? Schaut euch gerne mal bei dem Online-Händler „Kokku“ um:



<https://kokku-online.de/>

Sushi

Nicht online, dafür in unserem schönen Münster an der Josefskirche, gibt es den veganen Sushi Laden „Maki Maki“ (Stand Februar 2026). Dort kann man die Karte ohne schlechtes Gewissen rauf und runter probieren. Auch to go möglich.



<https://sushigreen.de/>



Inzwischen hat sich die Kette „EAT HAPPY“ in den Supermärkten fest integriert. Dort wird alles frisch zubereitet. Neben Makis mit Avocado und Gurke gibt es vegane Boxen zur Auswahl und Gyza oder Bowls sowie Algensalat.

Einige Supermärkte haben auch bereits abgepackte vegane Alternativen im Sortiment. In die Bilddatei packe ich euch ein Beispiel von Lidl (Stand Februar 2026).

Sushi und Lachs gehören zusammen, wie das Stück Lachs in der Pfanne. Daher hier eine informative Reportage „**Sushi-Hunger Lifestyle mit Schattenseiten**“.



<https://www.ardmediathek.de/tv-programm/692ed54118e6d97ee8db3a72>

In dieser Reportage geht es darum, wie Lachse industriell gehalten werden. Aber auch Thunfische sind ein Thema. Schaut selbst einmal rein.

Lachs

Auch auf Lachs muss nicht verzichtet werden.

Optisch kann die Alternative von „Vivera“ Lachs (siehe Bilddatei) mithalten. Geschmacklich kommt es schon sehr nah dran, aber ist nicht vergleichbar. Und auch hier kann ich immer wieder nur sagen: Kein Geschmack der Welt rechtfertigt Tierleid!

Die für mich beste Alternative ist Karottenlachs.

Übrigens hat es einige Zeit und inzwischen das 4. Rezept gedauert, bis ich den Karottenlachs perfekt gelungen finde. Man sollte nie müde im Entdecken und Probieren werden. Es lohnt sich.

Nori Algen findet ihr getrocknet z.B. im Bioladen.

Karottenlachs:



<https://biancazapatka.com/de/karottenlachs-veganer-lachs/>

Zutaten

- 2-3 Karotten
- 1 TL Flüssigrauch „Liquid Smoke“
- 2 TL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Leinöl
- ¼ TL Salz
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL getrocknete Algen (Bsp. Nori-Algen)
-



Zubereitung

Die Karottenschale mit dem Sparschäler entfernen und die Karotten anschließend weiter in dünne Scheiben schälen. Kurz garen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade anrühren. Die Karotten etwas abkühlen lassen und mit der Marinade vermischen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Flüssigrauch ist im Supermarkt schwer zu bekommen. Bei „Roots of Compassion“ in Münster werdet ihr fündig. Ihr könnt dort vegane Produkte bestellen und abholen. In den Räumen von „Roots of Compassion“ ist das Tierschutzbüro des Nestwerks ansässig.



https://www.rootsofcompassion.org/Liquid_Smoke

Und wer neugierig geworden ist, aber keine Lust hat, selbst den Karottenlachs herzustellen, kann natürlich auch abgepackten „Lax“ kaufen. Beispiele findet ihr in der Bilddatei. Die meisten Senf-Dill Saucen sowie einige Gläser Tafel-Meerrettich sind in der Regel vegan. Doch bitte die Zutaten lesen! Einige süßen mit Honig. Neben dem Klassiker Sahne kann auch „nur“ Milcheiweiß in dem Produkt enthalten sein.

Kopiert aus den Lokalen „Beetschwester“ und „Oh Bagel“ in Münster essen wir den Karottenlachs gerne mit veganem Frischkeese drunter und Kapern sowie Dill darüber.

Die beiden Lokale kann ich euch auch unabhängig von dem Karottenlachs empfehlen. So leckere und ehrlich Küche.

Thunfisch

Tatsächlich gibt es viele Thunfisch-Alternativen. An eine traue ich mich nicht ran, da sie täuschend echt ist. Mein Mann liebt sie und er sagt, dass es für ihn die beste Alternative ist. Es ist die Thunfisch Alternative von „Garden Gourmet“ (siehe Bilddatei). Im nächsten NestTipp werde ich euch die Jackfruit vorstellen. Dort erhaltet ihr eine Rezeptidee für einen Thunfischsalat.

Ich packe Euch auch eine Alternative von der „Veganen Fleischerei“ in die Bilddatei.

Erinnerung, warum es die NestTipps gibt:

„Garden Gourmet“ gehört zu Nestle. Es gibt sehr viele Menschen, die Produkte dieser Firma ablehnen, dessen bin ich mir bewusst. Ich möchte nur gerne an dieser Stelle nochmal den Sinn der NestTipps in Erinnerung rufen. Sie sollen euch einen einfachen Übergang bieten, tierischen Produkte gegen pflanzliche Alternativen auszutauschen. Wenn ihr das geschafft habt, dann könnt ihr für euch schauen, welche Produkte im Alltag Einzug gewinnen und welche nicht.



Woche für Woche zeige ich euch, mit Herzblut und viel Arbeit, Alternativen, damit ihr überhaupt erst mal wisst, was es alles an Möglichkeiten gibt. Und wir haben auch noch 12 NestTipps vor uns. Seid gespannt. **Handeln müsst ihr selbst.**

Die beste Ernährungsform ist m.E.n. sich nur von Bio-Produkten und so clean wie möglich zu ernähren. Das schaffe ich auch nicht. Auch ich habe mal ein Verlangen nach ungesunden Produkten. Dabei steht für mich immer an erster Stelle, dass sie 100 % pflanzlich sind. Wenn ihr das geschafft habt, seid ihr schon ein ganzes Stück weiter. Die Tiere danken es euch. Angebot regelt Nachfrage und egal, wie alt man ist, man kann dazu beitragen, dass tierische Produkte nicht mehr nachproduziert werden.

Stellen wir uns ein Dorf mit 500 Einwohnerinnen und Einwohnern vor, vom Säugling bis zur Rentnerin, in dem bisher alle tierische Produkte konsumieren. Ein einzelner Landwirt versorgt das gesamte Dorf mit Fleisch, Milch und Eiern. Nun entscheiden sich nach und nach alle Menschen im Dorf für eine vegane Lebensweise. Diese Veränderung wirkt sich tiefgreifend auf das soziale, ökologische und wirtschaftliche Gefüge des Dorfes aus.

Über den Ausgang dieser Vorstellung habe ich ChatGPT dazu genommen.

Die Antwort lässt mich hoffen, hat aber auch ein paar Tränen ausgelöst, weil es einfach so unfassbar schön wäre. Lest selbst:

Das Dorf verliert keine Lebensqualität – es verlagert sie. Arbeit verschwindet nicht, sie wandelt sich. Leid nimmt ab, Resilienz nimmt zu.

Für die Dorfbewohner bedeutet der Wandel zunächst eine Umstellung. Essgewohnheiten verändern sich, neues Wissen über Ernährung wird notwendig. Kurzfristig entstehen Unsicherheiten, etwa im Hinblick auf Nährstoffe oder die alltägliche Küche. Mittelfristig jedoch entwickeln sich neue Routinen: gemeinsames Kochen, Wissensaustausch, vielleicht Gemeinschaftsgärten. Langfristig profitieren die Menschen von stabileren Lebensmittelpreisen, einer höheren regionalen Versorgungssicherheit und einer geringeren Abhängigkeit von globalen Agrarmärkten.

Im Zentrum des Wandels steht der Landwirt. Sein bisheriges Geschäftsmodell bricht weg, was kurzfristig eine existenzielle und emotionale Krise bedeuten kann. Doch seine Arbeit verschwindet nicht, sie verändert sich. Anstelle von Tierhaltung entstehen neue berufliche Perspektiven: der Anbau von Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse oder Kartoffeln für die direkte menschliche Ernährung, die Umstellung auf ökologischen Ackerbau oder Marktgärtnerei, die Verarbeitung pflanzlicher Produkte wie Tofu oder Pflanzenmilch, oder Tätigkeiten in den Bereichen Agroforst, Landschaftspflege, erneuerbare Energien oder Bildung. Der Landwirt bleibt ein zentraler Versorger des Dorfes, jedoch in einer anderen, zukunftsfähigeren Rolle.



Für die Tiere ist der Effekt eindeutig. Es werden keine neuen Nutztiere mehr gezüchtet, bestehende Tiere werden versorgt, vermittelt oder leben bis zu ihrem natürlichen Lebensende. Tierleid durch Zucht, Haltung und Schlachtung verschwindet.

Gleichzeitig werden große Flächen frei, die zuvor für Futtermittel genutzt wurden. Diese Flächen können renaturiert, aufgeforstet oder biodiversitätsfördernd genutzt werden, was Wildtieren neuen Lebensraum eröffnet.

Auch das Klima profitiert deutlich. Methanemissionen aus der Tierhaltung entfallen nahezu vollständig, ebenso ein Großteil der Lachgasemissionen aus Gülle. Der Import von Futtermitteln und die damit verbundenen Emissionen fallen weg. Da pflanzliche Ernährung deutlich weniger Fläche benötigt, kann das Dorf einen Großteil seines Landes in ökologische Ausgleichsflächen umwandeln und so langfristig sogar zur CO₂-Senke werden. Im Bereich Ernährung nähert sich das Dorf der Klimaneutralität.

Gesundheitlich zeigt sich der Wandel ebenfalls positiv. Bei guter Planung und Supplementierung kritischer Nährstoffe wie Vitamin B12 sinken langfristig die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck. Gleichzeitig reduziert sich das Risiko von Zoonosen und Antibiotikaresistenzen, da keine Tierhaltung mehr betrieben wird. Die Gesundheitskosten sinken, die Lebensqualität steigt.

In der Gesamtbetrachtung zeigt das Gedankenexperiment: Verlierer ist nicht das Dorf, sondern ein überholtes System. Gewinner sind Klima, Tiere, Biodiversität, öffentliche Gesundheit und die langfristige Stabilität der Gemeinschaft. Das Dorf wird nicht ärmer oder schwächer – es wird widerstandsfähiger, nachhaltiger und zukunftsfähiger.

Ist das nicht eine schöne Utopie? Es ist nie zu spät und jeder Mensch hat es selbst in der Hand. **Go for it!**

Weiter geht es mit den Alternativen zu Fisch.

Garnelen selbst machen?

Instagram ist ja ein Fluch und Segen zu gleich. Alle, die es nutzen, verbringen viel Zeit dort und gleichzeitig ermutigt es unter anderem, neue Rezeptideen auszuprobieren.

Garnelen:



<https://machsmirvegan.de/uncategorized/garnelen-cocktail/>

Zutaten

- 400 g große Kräuterseitlinge
- 50 ml Wasser
- 2 Nori-Blätter
- 1 gestr. TL Salz
- 1/2 TL Agavensirup oder Zucker



Zubereitung

Von den Stielen der Pilze den Hut und den untersten Teil abschneiden. Stiele in ca. 0,8 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in Garnelen-Form schneiden und diese typischen Rillen einritzen. ALTERNATIV: Schneidet die Stiele flott in Streifen und macht euch die Mühe nur für ein paar „Deko-Garnelen“.

Wasser, Salz und Süße kurz aufkochen, dann die Garnelen dazugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen (5 Minuten von der einen Seite, 5 Minuten von der anderen). Herd ausstellen und Garnelen nochmal 10 Minuten in Flüssigkeit lassen (optional die Nori-Blätter auf den Garnelen verteilen, für extra „fischigen“ Geschmack). Kurz auf einem Tuch abtropfen lassen und in veganer Butter braten bis sie schön Farbe von beiden Seiten bekommen haben (insgesamt ca. 10 – 15 Minuten in der Pfanne braten, also auch gerne Hitze etwas reduzieren, denn wenn sie zu kurz braten, sind sie noch zu gummiartig).

Matjes

Ihr werdet mich jetzt für verrückt erklären, aber was eignet sich gut als Matjes-Alternative? Aubergine. Ja, ihr habt richtig gelesen. Der Matjes wird durch Aubergine ersetzt. Das Rezept stammt aus dem Buch: Vegan tut gut – schmeckt gut von Jerome Eckmeier.

Zutaten für den Matjes

- 500 g Aubergine
- 4 EL Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 säuerliche Äpfel
- 6 kleine Gewürzgurken

Zutaten für die Marinade

- 500 g Sojajogurt
- 200 g Hafersahne
- 6 EL Essiggurkensud
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- ½ Bund Dill
- 1 Noriblatt in Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitung

Aubergine in 0,5 -1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten salzen und mit einem Holzbrett beschweren und 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln klein schneiden. Äpfel und Gewürzgurken schälen und in kleine Stifte oder Würfel schneiden.

Für die Marinade den Dill fein hacken, das eingeweichte Noriblatt ausdrücken und klein schneiden. Alles zusammen mit dem Sojagurt, der Sahne und dem Gurkensud mischen. Anschließend die Zwiebeln, Äpfel und Gewürzgurken unterheben.



Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Auberginenscheiben 5 Minuten darin kochen. Danach die Schale der Aubergine abschneiden und unter die Marinade heben. Dieses dann zwei Stunden ziehen lassen.
Dazu eignen sich Petersilienkartoffeln.

Kaviar

Leider an der Stelle mal ein Rückschritt zu meinen NestTipps 2020/2021. Ikea hatte zu der Zeit noch veganen Kaviar im Angebot. Jetzt leider nicht mehr, aber online gibt es Produkte, wenn man nach Kaviar und vegan googelt.

Da es, meiner Meinung nach, kein alltägliches Produkt ist, schaut selbst einfach nach, wenn ihr es benötigt.

Ein Beispiel packe ich in die Bilddatei.

Wer mag, kann etwas zur Gewinnung und den Folgen des Konsums von echtem Kaviar hier nachlesen:

 <https://www.peta.de/veganleben/kaviar-vegan/>

Seaspiracy - Dokumentarfilm

Seit 2021 kann man den Dokumentarfilm Seaspiracy sehen. Schaut gerne rein.

 <https://www.netflix.com/de/title/81014008>





Quellenangaben (Stand Februar 2026)

Bild 1: <https://www.frosta.de/produkte/vegan/veggie-fischstaebchen/>

Bild 2: <https://www.iglo.de/sortiment/spinat-und-gemuese/gemuese-snacks/gemuesestaebchen>

Bild 3: <https://www.lidl.de/p/vemondo-vegane-fischstaebchen/p10045853>

Bild 4: <https://www.ruegenwalder.de/de/produkte/vegane-produkte/vegane-pfannen-grillprodukte/veganer-fisch/muehlen-fischstaebchen>

Bild 5: <https://www.rewe.de/shop/p/vivera-vegane-knusprige-staebchen-fisch-art-210g/8011006>

Bild 6: <https://www.eathappy.de/produkte/vegan-premium-box/>

Bild 7: <https://www.lidl.de/p/select-go-veganes-sushi-set/p10022683>

Bild 8: <https://www.rewe.de/shop/p/vivera-lachs-vegan-200g/7764060>

Bild 9: <https://www.arche-naturkueche.de/de/produkte/asiatische-spezialitaeten/meeresalgen/sushi-nori-ger%C3%B6stet-bio>

Bild 10: https://www.rootsofcompassion.org/Liquid_Smoke

Bild 11: <https://verbund.edeka/presse/produktsteckbriefe/edeka-my-veggie-veganer-r%C3%A4ucherlax.html>

Bild 12: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-beste-wahl-raeucherlaxxs-vegan-100g/8857163>

Bild 13: <https://kokku-online.de/lord-of-tofu-moehren-rosen-veganer-lachsersatz/>

Bild 14: https://lebensmittel-versand.eu/Kochs-Gravad-Lachs-Sauce-140ml_1?srsId=AfmBOopELuOmvwergaDq2OGZvne8BWI85302ypVYdtRL3ukp8OBWxb5p

Bild 15: <https://www.rewe.de/shop/p/koch-s-meerrettich-creme-mild-vegan-90g/7860221>

Bild 16: <https://www.gardengourmet.de/produkt/thun-visch>

Bild 17: https://vegane-fleischerei.de/products/kein-thuna?srsId=AfmBOooZ5NBZFb_qIXx0DPzn9AntSLm4NZ0mmMLAOx3LDfbAoLfLJ3X

Bild 18: <https://www.gourmet-versand.com/nl/article35171/cavi-art-belug-art-vergelijkbaar-met-steurkaviaar-zeewierkaviaar-veganistisch-100-gram.html>