

# Wie du Trockenfisch herstellst [Anleitung und Infos]

Getrockneter Fisch (Stockfisch) ist eine tolle Möglichkeit Fisch haltbar zu machen.

Damit schaffst du dir in der Wildnis eine vorrätige Nahrungsquelle.

Was du dabei als Bushcrafter beachten musst und wie die Herstellung funktioniert, wirst du nun in dem Artikel lernen.

## Welcher Fisch eignet sich

Zur Trocknung von Fisch eignet sich nicht jeder Fisch.

Nimm **keinen fetthaltigen Fisch** zum Trocknen. Mit Heilbutt, Lachs, Hering oder Makrele funktioniert das nicht. Das Fett wird ranzig und der Fisch ungenießbar.

Trocknen funktioniert **nur mit magerem Fisch**. Zum Beispiel:

- Flunder
- Kabeljau
- Seelachs
- Schellfisch

Beachte auch: fettarmer Fisch ist nicht so reich an Kalorien wie fetthaltiger Fisch. Dafür nimmst du viel Eiweiß mit Trockenfisch auf.

Hier siehst du frischen Kabeljau:



Kabeljau

Doch nicht jeder wohnt an der See.

Es gibt auch Süßwasserfische, die sich gut zum Trocknen eignen. Diese sind:

- Schleie
- Zander
- Forelle (wenn nicht zu fett)
- Rotauge
- Rotfeder
- Plötze
- Blei
- Barsch

Diese Fische findest du in fast jedem Süßwasser. Besonders Barsche sind weitverbreitet.

## Vorbereitung zum Trocknen

Wenn du einen ganzen Fisch hast, **entferne alle Innereien und den Kopf**. Danach eliminiere so gut es geht alle Gräten oder schneide den **Fisch in Filets**.

Du kannst danach den Fisch einsalzen. Jedoch geht es auch ohne Salz. Je nachdem wie der Fisch dann später schmecken soll, ist es eine persönliche Vorliebe.

Danach klappst du den Fisch wie einen Schmetterling auf und **spannst die Bauchlappen mit Spießen auf**.

Oder aber – wenn du Filets hast – bohre ein Loch und **hänge ihn an einem Strick auf**.



Getrockneter Fisch

## Welche Voraussetzungen brauchst du?

Bei der Trocknung von Fisch spielt die **Luftfeuchtigkeit** und der **Wind** eine große Rolle.

Die Luftfeuchtigkeit muss niedrig sein (trockene Luft). Und du brauchst Wind zum Trocknen.

Daher ist es an vielen Stellen in Deutschland schwierig Fisch zu trocknen. Am besten geht es an der Ost- oder Nordsee.

Jedoch ist es immer einen Versuch wert. Achte auf jeden Fall darauf, dass ein ständiger und leichter **Windzug vorhanden** ist.

## Pflege während der Trocknung

Nachts musst du den Fisch in einen trockenen Raum bringen, da durch Tau und Raureif der Fisch wieder feucht wird.

Der **größte Feind sind Fliegen** und andere Insekten. Die stürzen sich auf Lebensmittel in der Sonne und **wollen ihre Eier ablegen**.

Beobachtest du Fliegen am Fisch, musst du ihn nach Eiern absuchen und diese entfernen.

Du brauchst dich aber nur in den ersten Tagen so intensiv um den Fisch kümmern.

Denn nach ein bis zwei Tagen **bekommt der Fisch eine feste Haut** und dann können Fliegen ihm nichts

mehr anhaben.

Tipp: bist du nicht in der Wildnis, kannst du den Fisch auch in eine Kiste hängen, welche mit feinem Fliegengitter umspannt ist. So können keine Fliegen oder andere Tiere an den Fisch.



Fisch aufgehängt

## Wann ist der Fisch fertig?

Während der Trocknung verliert der Fisch 70-80 % seiner Flüssigkeit. Dadurch entwickelt er einen intensiven Geschmack.

Nach ungefähr einer Woche ist der Fisch getrocknet.

Es kann aber auch länger oder kürzer dauern, je nach Dicke des Fisches, Wind und Klima. Da musst du am besten Erfahrung sammeln.

Das Ergebnis sind harte graue Platten, die ohne Kühlung sehr lange haltbar sind. Lagere den Trockenfisch weiterhin an einer trockenen Stelle.

Fertiger Stockfisch:



Fertiger Stockfisch

Du kannst den Trockenfisch nun essen. Entweder so wie er ist oder vorher in Wasser eingeweicht.

## Zusammenfassung

Trockenfisch ist eine ausgezeichnete Möglichkeit **Fisch haltbar zu machen**.

Das perfekte Essen für einen längeren Bushcraft-Ausflug.

Wusstest du, dass 1 kg Stockfisch genauso viel Nährstoffe wie 5 kg Frischfisch besitzt? Grandios, oder?

Du nimmst **viel Eiweiß** zu dir, was du in der Wildnis dringend brauchst.

Für die Muskelversorgung ist das Eiweiß perfekt geeignet.

---

*Mich würde interessieren, ob du schon mal Trockenfisch gegessen hast?*

*Oder hast du nun Lust bekommen, welchen selbst herzustellen?*

---

## Über den Autor des Ratgebers

**Martin Gebhardt**



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>