

# Scholle

- Ⓐ *Pleuronectes platessa*
- Ⓓ Scholle
- ⒸⒹ Plaise
- Ⓕ Plie, Carrelet
- Ⓘ Passera
- Ⓔ Solla



## Lebensweise

Die Scholle, auch Goldbutt genannt, ist der bei uns bekannteste und wichtigste Vertreter der Plattfische. Wegen ihres bevorzugten Lebensraums am Meeresboden wird sie den Grundfischen zugerechnet.

Schollen sind fast nie in der Nähe von Flußmündungen zu finden, da sie salzreiches, kühles Wasser lieben. Andererseits meiden sie tiefe Gewässer. In den meisten Gebieten leben sie in 10 bis 200 Metern Tiefe, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer auch in bis zu 400 Metern.

Die Schollen sind Meister der Tarnung. Sie nehmen die Färbung des Untergrundes, auf dem sie auf dem Meeresboden liegen (meist sandige und mit Ton gemischte Böden), an und graben sich bei Gefahr noch zusätzlich in den Sand ein – nur die Augen schauen dann hervor. Von ihnen kann eines nach vorne, das andere gleichzeitig nach hinten sehen, so haben sie ringsum alles im Blick.

Eine weibliche Scholle kann bis zu einer halben Million Eier ablegen. Die innerhalb eines Monats schlüpfenden, sechs Millimeter langen Larven haben zunächst die normale Fischform und schwimmen aufrecht. Bei einer Länge von etwa 10 Millimetern beginnt die Umwandlung zum Plattfisch.

Das linke Auge wandert über die obere Körperhälfte nach rechts, und die jungen Fische beginnen, mit der linken Körperseite zum Boden hingekehrt, flach über den Meeresgrund zu schwimmen. Von ihren ursprünglichen Laichzonen wandern die Schollen täglich bis zu 30 km in Richtung der Gezeitenzonen am Strand; erst wenn sie älter werden, zieht es sie wieder in tiefere Gewässer. Hauptnahrung der Jungtiere sind kleine Würmer und Krebse. Ausgewachsene Schollen leben von Garnelen, Krabben und kleinen Muscheln, von Aallarven sowie Kleinstdorschen und Spierlingen.

Die Durchschnittslänge einer erwachsenen Scholle beträgt zwischen 25 und 40 cm; maximal können sie 95 cm Länge und 7 kg Gewicht erreichen. Das höchste Alter einer gefangenen Scholle betrug 50 Jahre.

## Aussehen/Erkennungsmerkmale

In Form und Färbung sieht die Scholle einer Flunder zum Verwechseln ähnlich. Anders als die Flunder fühlt sich die Scholle durch ihre auffallend kleinen Schuppen völlig glatt an. Zwischen den Augen hat sie eine leistenartige Verdickung aus knöchernen Höckern. Die (obere) Augenseite des platten, ovalen Fischkörpers variiert je nach Untergrund in den verschiedensten Brauntönungen mit hell- bis dunkelroten Flecken, die bei laichreifen Tieren zusätzlich hell gesäumt sind. Die Unterseite (sog. Blindseite) ist weiß, gelegentlich mit dunklen Flecken.

## Herkunft

Schollen leben im Nordostatlantik vom Weißmeer bis Gibraltar, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer. Hauptverbreitungsgebiet ist die Nordsee, der Skagerrak, Kattegat, die Beltsee und die westliche Ostsee bis etwa zur Linie Gotland-Danzig.

# Scholle

## Fangmethoden

Die Scholle ist der meistgefangene Plattfisch und ein „Brotfisch“ für die europäische küstennahe Fischerei. Ein Saisonhöhepunkt erlebt der Schollenfang in den Monaten Mai, Juni und Juli durch die Frühjahrswanderung der Fische. Die zarten „Maischollen“ sind bei Fischkennern besonders beliebt. Später im Jahr müssen die Fischer den Schollen in immer tiefere Gewässer folgen. Gefangen werden Schollen mit dem Schleppnetz. Die traditionellen Kettengeschirre der Grundsleppnetze, die den Meeresboden aufwühlten und Flora, Bodentiere und den Boden selbst dadurch schädigten, wurden von Rollengeschirren ersetzt. Sie schonen den Untergrund und lassen durch den Abstand des Netzbalkens zum Untergrund Jungfischen Fluchtmöglichkeiten offen. Für den Schollenfang sind eine Mindestfischgröße von 25 cm und eine Mindestmaschenweite des Netzes von 100 mm vorgeschrieben.

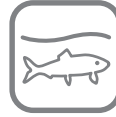
## Wirtschaftliche Bedeutung

Nicht nur für die Küstenfischerei der europäischen Atlantik-Anrainer haben Schollen große wirtschaftliche Bedeutung, auch beim Verbraucher sind sie wegen ihres weißen, schmackhaften Fleisches äußerst beliebt und begehrt. Sie gehören mit zu den bekanntesten Speisefischen in Deutschland. (Marktanteile: siehe Broschüre „Daten und Fakten“)



## Produktarten

- frisch, ganz oder Filets
- tiefgefroren, ganz oder Filets
- Vollkonserven
- geräuchert



Frisch



Tiefgekühlt



Konserven



Geräuchert

## Zubereitungsmethoden

- Kochen
- Dünsten in feuerfester Form oder Folie
- Braten
- Backen in der Pfanne oder Friteuse
- Grillen



Kochen



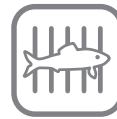
Dünsten



Braten



Backen



Grillen

## Nährwerte und Energie von 100 g Scholle

(verzehrbarer Anteil) mittlere Gehalte und Schwankungsbreite (soweit vorhanden)

| Grundzusammensetzung: |                      |
|-----------------------|----------------------|
| Wasser                | 80,0 (79,0 – 80,0) % |
| Eiweiß                | 17,2 (16,8 – 17,7) % |
| Fett                  | 0,8 (0,3 – 1,5) %    |

**Cholesterol:** 50 mg

| Mineralstoffe: |        |
|----------------|--------|
| Natrium        | 104 mg |
| Kalium         | 311 mg |
| Calcium        | 61 mg  |
| Magnesium      | 22 mg  |

| Spurenelemente: |        |
|-----------------|--------|
| Jod             | 190 µg |
| Selen           | 50 µg  |
| Phosphor        | 198 mg |
| Eisen           | 0,9 mg |

| Vitamine:  |         |
|------------|---------|
| Vitamin A  | 0 µg    |
| Vitamin B1 | 0,21 µg |
| Vitamin B2 | 0,22 µg |

**Energie:**  
Kilojoule 348