

# **Seelachsfilet ohne Haut fangfrisch**

## **Seelachsfilet – Mild, zart & vielseitig**

**Fangfrisch · Ohne Haut · Vakuumverpackt · Reich an Jod & Omega-3**

Unser **fangfrisches Seelachsfilet**, auch bekannt als **Köhler**, stammt aus den kalten Tiefen des Nordatlantiks und überzeugt mit einem **milden Geschmack, zartem Fleisch** und vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten. Die Filets sind **ohne Haut**, nahezu grätenfrei und **ideal für die schnelle, gesunde Küche**.

---

### **Produktvorteile:**

- **Fangfrisch & ohne Haut**
- **Zart, saftig & fein im Geschmack** – ideal auch für Kinder
- **Vielseitig einsetzbar** – braten, dünsten, backen oder grillen
- **Reich an Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren & Jod**
- **Vakuumverpackt für maximale Frische**

Bereits **100 g Seelachsfilet** decken den **Tagesbedarf an Jod!**

---

### **⚠ Qualitätshinweis:**

Trotz sorgfältiger Verarbeitung kann **ein geringer Grätenanteil** enthalten sein.

---

### **Rezeptidee: Seelachsfilet in Senf-Dill-Sauce**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

#### **Zutaten:**

##### **Für das Filet:**

- 2 Seelachsfilets (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
- Optional:  $\frac{1}{2}$  TL Mehl für eine leichte Kruste

##### **Für die Sauce:**

- 200 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Crème fraîche
- 1 TL Dijon-Senf + 1 TL grober Senf

GreetFish GmbH  $\frac{1}{2}$  TL Zucker oder Honig

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

- 1 TL Zitronensaft + Abrieb

- 1 EL frischer Dill (gehackt)

- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

1. **Filets würzen & ggf. mehlieren.**
  2. In Öl/Butter bei mittlerer Hitze **3–4 Min. pro Seite braten**, warmstellen.
  3. Bratensatz mit Fond ablöschen, Senf & Sahne zugeben, abschmecken.
  4. **Dill einrühren, Sauce kurz köcheln lassen**, über die Filets geben.
- 

## Servievorschläge:

- **Klassisch:** Mit Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln
  - **Leicht:** Mit Gurken-Joghurt-Salat
  - **Sättigend:** Mit Wildreis, Quinoa oder Hirse
- 

## Variationen:

- **Überbacken im Ofen:**  
Mit Senf-Sahne-Sauce bei 180 °C ca. 15 Minuten garen.
  - **Mediterran:**  
Mit Tomaten, Oliven & Kapern in Weißweinsauce schmoren.
  - **Zitrusfrisch:**  
Sauce mit Orangensaft und Zitronenzesten verfeinern.
- 

## Fazit: Gesund genießen – einfach gemacht

Unser **Seelachsfilet ohne Haut** bietet eine ausgewogene Kombination aus **hochwertiger Proteinquelle**, **mildem Geschmack** und **kulinarischer Flexibilität**. Ob gebraten, gedünstet oder überbacken – es passt perfekt in jede gesunde Küche.

[Jetzt fangfrisches Seelachsfilet online bei GreetFish bestellen](#)

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## **Unzubereitet pro 100 g**

Brennwert kJ	330 kJ
Brennwert in kcal	82 kcal
Fett	1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,18 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17 g
Salz	0,08 g
Natrium	0 g

## Allergene

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

## Zutaten

Seelachs

## Zusätzliche Informationen

### **Herkunftsart**

Lat. Name: Pollachius virens Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FAO27 Fangmethode: Schleppnetz

## Inverkehrbringer

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

### **GreetFish GmbH**

IdNr.: 58/200/11321  
USt-IdNr.: DE454426134  
Finanzamt: Emden