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: ½ 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
- ½ TL Zucker oder Honig

- 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.

Serviervorschläge:

- **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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert in kcal	60 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

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

Inverkehrbringer

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