

Lachsfilet ohne Haut fangfrisch

Norwegisches Lachsfilet ohne Haut – Nachhaltig gezüchtet, zart im Biss, pur im Geschmack

Ohne Haut · Ohne Stehgräten · Aus verantwortungsvoller Aquakultur

Entdecken Sie den puren Genuss feinsten Lachsfilets – **fangfrisch, ohne Haut und grätenfrei**. Unser hochwertiges Lachsfilet stammt aus **kontrollierter norwegischer Aquakultur**, die für höchste Qualität, Nachhaltigkeit und Tierschutz steht. Die perfekte Wahl für bewussten Genuss – schnell zubereitet, vielseitig einsetzbar und unverfälscht im Geschmack.

Warum unser norwegisches Lachsfilet?

- Ohne Haut & ohne Stehgräten** – Sofort bereit für die Pfanne, den Grill oder den Ofen
- Aus nachhaltiger Aquakultur** – Umweltfreundlich, antibiotikafrei & lückenlos kontrolliert
- Rein & mild im Geschmack** – Kein Fischgeruch, sondern zartes, saftiges Fleisch
- Perfekt für die schnelle Küche** – Ob gebraten, gedünstet oder pochiert
- Reich an Omega-3 & Eiweiß** – Für gesunde Ernährung und bewussten Lebensstil

Stückgewicht: ca. 150–200 g

Hinweis: Trotz bester Verarbeitung können einzelne, sehr feine Gräten nicht völlig ausgeschlossen werden.

Rezeptidee: Zitronen-Kräuter-Lachsfilet aus der Pfanne

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten · **Schwierigkeit:** Einfach · **Portionen:** 4

Zutaten:

- 4 Lachsfilets ohne Haut (je ca. 150–200 g)
- 2 EL Olivenöl, 50 g Butter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 Bund frische Kräuter (z. B. Dill, Thymian, Petersilie)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL Honig für feine Süße

☒ Zubereitung:

- Filets würzen & vorbereiten**
Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.
- Anbraten**
Öl in Pfanne erhitzen, Lachs 3–4 Min. pro Seite goldbraun braten.
- Kräuterbutter-Sauce zubereiten**
Hitze reduzieren, Butter, Knoblauch, Zitronensaft und Kräuter zugeben. Optional: Honig.
- Servieren**
Lachs mit Sauce übergießen, mit Kräutern und Zitronenscheiben anrichten.

Belegempfehlung:

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

- **Kartoffel-Liebliche:** Ofenkartoffeln, Püree oder Rösti
- **Leicht & grün:** Brokkoli, Spargel, Zucchini
- **Frisch:** Gurkensalat oder gemischte Blattsalate

Tipp:

Nicht zu lange braten! Der Lachs bleibt besonders saftig, wenn er nach dem Anbraten kurz in der Resthitze der Pfanne nachzieht.

Für den Grill: Lachsfilets in Backpapier oder Alufolie mit Zitrone & Kräutern einschlagen – fertig in 8–10 Minuten.

Fazit:

Mit unserem **norwegischen Lachsfilet ohne Haut** bringen Sie ein echtes Premium-Produkt auf den Teller: **rein, nachhaltig, vielseitig und schnell zubereitet**. Ob als Alltagsklassiker oder festliches Hauptgericht – dieses Filet überzeugt durch Qualität und Geschmack.

Jetzt bestellen & die Vorteile norwegischer Aquakultur selbst erleben!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	830 kj
	207 kcal
Fett	12,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	20,5 g
Salz	0,07 g
Natrium	0 g

Allergene

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