

# Seelachsloins ohne Haut fangfrisch

## Seelachsloins ohne Haut – Premium-Rückenfilet für höchsten Fischgenuss

### Fangfrisch · Hautlos · Rückenstück · Vielseitig & gesund

Unsere **fangfrischen Seelachsloins ohne Haut** sind das Beste, was der Seelachs (Köhler) zu bieten hat: **saftige Rückenstücke**, nahezu grätenfrei, reich an Eiweiß und perfekt geeignet für die moderne, gesundheitsbewusste Küche. Mit ihrem **milden Geschmack** und ihrer **festen Konsistenz** sind sie ein echter Allrounder – ob gebraten, gebacken, gedünstet oder gegrillt.

---

### Produktvorteile auf einen Blick:

- **Nur das Beste vom Fisch** – reines Rückenstück (Loin)
- **Ohne Haut & nahezu grätenfrei** – küchenfertig & unkompliziert
- **Milder Geschmack & feste Struktur** – beliebt bei Groß & Klein
- **Reich an Omega-3, Jod & Eiweiß** – ideal für eine ausgewogene Ernährung
- **Fangfrisch & nachhaltig gewonnen** – direkt aus den kühlen Gewässern des Nordatlantiks
- **Bereits 100 g decken den Tagesbedarf an Jod**

---

### Herkunft & Wissenswertes

Der **Seelachs (Köhler)** gehört zur Familie der Dorsche und wird bis zu 130 cm lang. Seinen deutschen Namen verdankt er seiner dunklen Hautfarbe – als „Köhler“ ist er der dunkelste Vertreter seiner Art. Er lebt sowohl im offenen Meer als auch in küstennahen Regionen und ist bekannt für seine Anpassungsfähigkeit und sein hochwertiges Fleisch.

---

### Rezeptidee: Seelachsloins in Kräuter-Knoblauch-Kruste

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten | **Schwierigkeitsgrad:** Einfach | **Portionen:** 2

#### Zutaten:

##### Für die Loins:

- 2 Seelachsloins à ca. 180–200 g
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft

##### Für die Kruste:

- 1 EL Paniermehl oder Panko
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL frische Kräuter (Dill, Petersilie oder Schnittlauch)

- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Zitronenabrieb

---

## Zubereitung:

### 1. Marinieren

Loins unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft würzen.

### 2. Kruste vorbereiten

Alle Zutaten für die Kräuterkruste zu einer streichfähigen Masse verrühren.

### 3. Garen (zwei Varianten):

#### Pfanne:

Loins in Öl/Butter 3–4 Min. auf einer Seite anbraten. Wenden, Kräuterkruste auf die gebratene Seite geben, weitere 2–3 Min. garen.

#### Backofen:

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 12–15 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist.

### 4. Servieren

Mit frischen Kräutern & Zitronensaft anrichten.

---

## Beilagenempfehlung:

- **Klassisch:** Bratkartoffeln oder Pellkartoffeln
- **Leicht:** Grüner Salat mit Joghurtdressing
- **Sättigend:** Wildreis oder Quinoa

---

## Varianten für jede Küche:

- **Vom Grill:** Mit Olivenöl & Zitronensaft marinieren, 4–5 Min. pro Seite grillen
- **Mediterran:** Kruste mit Oliven, Feta & Kräutern verfeinern
- **Asiatisch:** Mit Sojasauce, Ingwer & Sesamöl marinieren, in der Pfanne anbraten

---

## Zubereitungstipps:

- Nicht zu lange garen – so bleiben die Loins besonders saftig
- Für Extragröße & Knusper: **Panko** statt klassischem Paniermehl verwenden

---

## Fazit:

**Gesund, vielseitig & einfach lecker** – unsere Seelachsloins ohne Haut sind die ideale Wahl für bewusste Genießer. Ob klassisch, mediterran oder asiatisch interpretiert: Dieses Rückenfilet bietet **reinen Fischgenuss auf höchstem Niveau**.

[Jetzt fangfrische Seelachsloins bei GreetFish bestellen – 100 % Rückenstück, 100 % Qualität](#)

---

[Zum Produkt](#)

GreetFish GmbH  
**Nährwerte**  
USt-IdNr.: DE454426134  
Finanzamt: Emden

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