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 Dijon-Senf

- 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