

Seelachsfilet ohne Haut fangfrisch

Seelachsfilet: Genussvoller Fisch mit vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten

Seelachsfilet ist ein beliebter Speisefisch, der sich durch seinen milden Geschmack und sein zartes Fleisch auszeichnet. Als vielseitige Fischart bietet Seelachsfilet zahlreiche Möglichkeiten der Zubereitung und eignet sich perfekt für gesunde und köstliche Gerichte.

Seelachs, auch bekannt als Köhler, ist ein Fisch aus der Familie der Dorsche und stammt aus den kalten Gewässern des Nordatlantiks. Das Filet dieses Fisches ist von heller Farbe und besitzt eine feste Konsistenz, die es ideal für verschiedene Kochmethoden macht.

Eine der beliebtesten Zubereitungsarten für Seelachsfilet ist das Braten. Das Filet wird in einer Pfanne mit etwas Olivenöl oder Butter angebraten, bis es eine goldbraune und knusprige Kruste bildet. Dabei bleibt das Fleisch innen zart und saftig. Mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Zitronensaft kann man den milden Geschmack des Seelachsfilets noch verstärken.

Eine weitere Option ist das Dünsten des Seelachsfilets. Dabei wird das Filet in einem geschlossenen Topf mit etwas Flüssigkeit wie Brühe, Weißwein oder Zitronensaft gegart. Dies sorgt für eine schonende Zubereitung, bei der der Fisch sein volles Aroma entfalten kann. Das gedünstete Seelachsfilet kann mit frischen Kräutern oder einer leichten Sauce serviert werden.

Seelachsfilet eignet sich auch hervorragend für die Zubereitung von Fischsuppen, Eintöpfen oder Aufläufen. Die zarten Filets lassen sich leicht in Stücke schneiden und mit anderen Zutaten kombinieren, um geschmackvolle und nahrhafte Gerichte zu kreieren. Mit Gemüse, Kartoffeln und Gewürzen entsteht so eine ausgewogene Mahlzeit.

Dank seines milden Geschmacks ist Seelachsfilet auch bei Kindern sehr beliebt. Es eignet sich ideal für eine gesunde Ernährung, da es reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und wichtigen Nährstoffen ist. Der Verzehr von Seelachsfilet kann zur Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Egal für welche Zubereitungsart Sie sich entscheiden, Seelachsfilet bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um gesunde und köstliche Gerichte zu zaubern. Ob gebraten, gedünstet oder als Bestandteil anderer Gerichte, das zarte Fleisch des Seelachsfilets wird Sie mit seinem milden Geschmack und seiner Vielseitigkeit überzeugen. Entdecken Sie die kulinarischen Möglichkeiten und genießen Sie den Genuss von frischem Seelachsfilet.

Bereits 100g Seelachsfilet decken den Tagesbedarf an Jod.

Trotz bester Filetier und Schnitttechnik kann es passieren, dass sich ein ganz kleiner Grätenanteil im Filet befindet.

Rezept: Fangfrisches Seelachsfilet ohne Haut in Senf-Dill-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

Für das Seelachsfilet:

2 fangfrische Seelachsfilets ohne Haut (je ca. 200 g) 2 EL Olivenöl oder Butter 1 TL Salz ½ TL Pfeffer ½ TL Paprikapulver (edelsüß) ½ TL Mehl (optional für eine leichte Kruste)

Für die Senf-Dill-Sauce:

200 ml Fischfond oder Gemüsebrühe 100 ml Sahne oder Crème fraîche 1 TL Dijon-Senf 1 TL grobkörniger Senf ½ TL Zucker oder Honig 1 EL frischer Dill, gehackt ½ TL Salz & Pfeffer 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Seelachsfilet vorbereiten

Die Filets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Optional: Die Filets leicht mit Mehl bestäuben, um eine knusprige Kruste zu erhalten.

2. Seelachsfilet braten

Eine große Pfanne auf mittlere Hitze bringen und das Olivenöl oder Butter erhitzen. Die Filets in die Pfanne geben und ca. 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

3. Senf-Dill-Sauce zubereiten

Den Bratensatz mit Fischfond oder Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Sahne, Dijon-Senf, groben Senf und Honig einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den gehackten Dill hinzufügen. Die Sauce kurz köcheln lassen, bis sie leicht sämig wird.

9. SE 11/2021

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Die Seelachsfilets auf Teller legen und mit der Senf-Dill-Sauce übergießen. Mit frischem Dill garnieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln

Leicht & frisch: Blattsalat mit Gurken und Joghurt-Dressing

Sättigend & nahrhaft: Wildreis oder Quinoa

Variationen:

Seelachsfilet aus dem Ofen:

Filets mit Senf-Sahne-Sauce in eine Auflaufform geben und bei 180°C für 15 Minuten überbacken.

Mediterrane Variante:

Mit Tomaten, Oliven und Kapern in einer Weißweinsauce schmoren.

Leichte Zitrus-Note:

Die Sauce mit Orangensaft und Zitronenzesten verfeinern.

Tipp:

Den Fisch nicht zu lange braten, damit er innen saftig bleibt.

Die Sauce kann auch mit Estragon oder Schnittlauch variiert werden.

Fazit:

Dieses fangfrische Seelachsfilet in Senf-Dill-Sauce überzeugt mit einem herrlichen Aroma und einer feinen Sauce – ein echtes Wohlfühlgericht für Fischliebhaber!

Guten Appetit!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

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
-------	----

Inverkehrbringer

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