

Seelachsschnitte Seelachs/Knoblauch hausgemacht

Seelachsschnitte – Zart, saftig und vielseitig verwendbar

Unsere **Seelachsschnitten** sind eine köstliche Wahl für alle, die frischen, milden Fisch mit festem Fleisch genießen möchten. Seelachs (auch Köhler genannt) ist für sein **zartes, weißes Fleisch mit feinem Geschmack** bekannt und lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten – ob gebraten, gegrillt oder paniert.

Die **hochwertigen Seelachsschnitten** sind bereits küchenfertig vorbereitet, sodass sie direkt verwendet werden können. Sie eignen sich hervorragend für eine **leichte, gesunde Ernährung**, da Seelachs **proteinreich, fettarm und reich an Omega-3-Fettsäuren** ist.

Eigenschaften unserer Seelachsschnitten:

- Frische Premium-Qualität** – Fangfrisch verarbeitet für besten Geschmack
- Zartes, saftiges Fleisch** – Perfekt für Pfanne, Grill oder Backofen
- Reich an Proteinen & Omega-3-Fettsäuren** – Gesund & nahrhaft
- Vielseitig einsetzbar** – Ideal für leichte Fischgerichte oder deftige Fischspezialitäten
- Küchenfertig vorbereitet** – Kein großer Aufwand in der Zubereitung

Rezept: Knusprig gebratene Seelachsschnitten mit Kräuterbutter

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 **Seelachsschnitten** (je ca. 150–200 g)
- 2 EL **Olivenöl** oder Butter
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- 1 Bio-**Zitrone**, in Scheiben geschnitten
- 1 EL **gehackte Petersilie**
- 50 g **Kräuterbutter** (fertig oder selbstgemacht)

Zubereitung:

1. Seelachsschnitten vorbereiten

- Die Seelachsschnitten unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer und Paprikapulver** würzen.

2. Seelachsschnitten braten

- Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze mit **Olivenöl oder Butter** erhitzen.
- Die Seelachsschnitten vorsichtig in die Pfanne legen und **ca. 3–4 Minuten pro Seite** goldbraun braten.

3. Kräuterbutter hinzufügen

- In den letzten Minuten die **Kräuterbutter** in die Pfanne geben und schmelzen lassen.
- Die Seelachsschnitten mit der geschmolzenen Butter beträufeln und mit **gehackter Petersilie** bestreuen.

4. Servieren

- Die Seelachsschnitten mit frischen **Zitronenscheiben** garnieren und heiß servieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln

Leicht: Blattsalat mit Joghurtdressing

Asiatisch: Reis mit Gemüse und Sojasauce

Variationen:

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Seelachsschnitten vom Grill:

- Die Fischstücke mit einer Marinade aus **Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch** bestreichen und auf dem Grill für **5–6 Minuten pro Seite** garen.

Überbackene Seelachsschnitten:

- Den Fisch mit einer **Kräuter-Semmelbrösel-Mischung** bestreuen und im Backofen bei **200°C für 12–15 Minuten** backen.

Seelachsschnitten in Tomatensauce:

- Den Fisch in einer Pfanne mit einer **Tomaten-Basilikum-Sauce** schmoren lassen und mit Pasta servieren.

Fazit:

Unsere **Seelachsschnitten** bieten ein **zartes, saftiges Geschmackserlebnis**, das sich perfekt für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung eignet. Egal, ob gegrillt, gebraten oder im Ofen gegart – dieser Fisch passt zu jeder Gelegenheit!

Jetzt bestellen und die Vielseitigkeit von Seelachsschnitten entdecken!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	750 kj
Brennwert in kcal	142 kcal
Fett	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	13 g
Salz	1,6 g
Natrium	0 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Ja
Fisch	Ja

