Lachsfilet mit Haut fangfrisch

Wenn es um hochwertigen Lachs geht, ist Lachs aus Aquakultur eine ausgezeichnete Wahl.

Lachs aus Aquakultur wird in speziell angelegten Fischfarmen gezüchtet. Diese Farmen ermöglichen es, Lachs unter kontrollierten Bedingungen aufzuziehen, wodurch eine nachhaltige und umweltfreundliche Produktion gewährleistet wird. Im Gegensatz zu Wildlachs, der in freier Wildbahn gefangen wird, bietet Lachs aus Aquakultur eine zuverlässige und konstante Versorgung mit frischem Fisch.

Ein großer Vorteil von Lachs aus Aquakultur ist seine hohe Qualität und sein frischer Geschmack und der Schutz und Erhalt der wilden Bestände. Durch die kontrollierten Bedingungen in den Farmen kann der Lachs unter idealen Bedingungen heranwachsen. Dadurch entsteht ein zartes, saftiges Fleisch mit einem reichen, butterartigen Geschmack. Die Konsistenz des Fleisches ist fest und gleichmäßig, was ihn ideal für eine Vielzahl von Zubereitungen macht.

Lachs aus Aquakultur ist auch eine gute Quelle für hochwertige Proteine, Omega-3-Fettsäuren und wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Omega-3-Fettsäuren sind für die Gesundheit des Herzens und des Gehirns essentiell und tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Lachs enthält auch Vitamin D, das wichtig für starke Knochen und das Immunsystem ist.

In der Küche bietet Lachs eine Vielzahl von Möglichkeiten. Er kann gebraten, gegrillt, gebacken oder sogar roh als Sushi oder Sashimi serviert werden. Lachs eignet sich auch hervorragend für Marinaden, Saucen und Aufläufe. Mit seinem reichen Geschmack und der saftigen Textur ist Lachs ein beliebter Fisch in der gehobenen Küche und ein Favorit vieler Feinschmecker.

Beim Kauf von Lachs aus Aquakultur ist es wichtig, auf Qualität und Nachhaltigkeit zu achten. Achten Sie auf Zertifizierungen wie das ASC (Aquaculture Stewardship Council) oder das MSC (Marine Stewardship Council), die eine nachhaltige Produktion und den Schutz der Meeresumwelt garantieren. Frischer Lachs sollte eine leuchtend rote Farbe haben, eine glänzende Haut und einen angenehmen, frischen Geruch.

Insgesamt ist Lachs aus Aquakultur eine verlässliche und schmackhafte Wahl für Fischliebhaber. Mit seiner hohen Qualität, dem frischen Geschmack und den gesundheitsfördernden Eigenschaften bietet er eine breite Palette von Zubereitungsmöglichkeiten in der Küche. Genießen Sie den köstlichen Lachs aus Aquakultur und profitieren Sie von den Vorteilen dieses hochwertigen Fischprodukts.

Hier in der Variante mit Haut, aber natürlich auch entfernten Stehgräten.

Rezept: Fangfrisches Lachsfilet mit Haut – Knusprig gebraten auf Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Stück **fangfrisches Lachsfilet mit Haut** (je ca. 150–200 g)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Butter**
- 1 Bio-**Zitrone** (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **frischer Dill oder Petersilie, gehackt**
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**

Zubereitung:

1. Lachsfilet vorbereiten

- Das **Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen** und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
- Die **Hautseite nicht würzen**, damit sie knusprig bleibt.
- Das Fischfleisch mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb** würzen.

2. Lachsfilet braten

- Eine große Pfanne auf **mittelhohe Hitze** bringen und das **Olivenöl** erhitzen.
- Den Lachs **mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen**.
- **5–6 Minuten braten**, bis die Haut knusprig ist und sich leicht vom Pfannenboden löst.

3. Butter & Kräuter hinzufügen

- Die Butter und den gehackten **Knoblauch** in die Pfanne geben.
- Den Lachs vorsichtig wenden und auf der Fleischseite nur noch **1–2 Minuten** sanft anbraten.
- Zum Schluss den **Zitronensaft und die gehackten Kräuter** über den Fisch geben.

4. Servieren

- Die Lachsfilets mit **knuspriger Haut nach oben** auf Teller legen.
- Mit Zitronenscheiben und Dill oder Petersilie garnieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln
Leicht & gesund: Blattsalat mit Joghurtdressing
Sättigend & nahrhaft: Wildreis oder Quinoa

Variationen:

Lachsfilet vom Grill:

- Das Filet mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und auf dem Grill **ca. 4–5 Minuten pro Seite** garen.

Kräuterkruste:

- Das Filet mit einer Mischung aus Panko, Parmesan und Kräutern bestreichen und im Ofen gratinieren.

Asiatische Note:

- Mit Sojasauce, Ingwer und Sesamöl marinieren und in einer Pfanne scharf anbraten.

Tipp:

Lachs nicht zu lange garen – er sollte innen noch leicht glasig sein, um saftig zu bleiben!
Hautseite immer zuerst braten, damit sie knusprig wird.

Zum Produkt

Nährwerte

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	830 kj
Brennwert in kcal	204 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	0,10 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Inverkehrbringer

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