Seelachsloins ohne Haut fangfrisch

Der Seelachs wird 50-130cm lang und 5-30kg schwer. Den Namen "Köhler" wie er in Deutschland oft genannt wird, trägt er weil er der dunkelste Fisch aus der Familie der Dorsche ist.

Der Seelachs ist sehr anpassungsfähig was seinen Lebensraum betrifft, man findet Ihn sowohl auf dem offenem Meer, als auch in brackigen Hafenbecken.

Bereits 100g Seelachsfilet decken den Tagesbedarf an Jod.

Hier bekommen Sie nur das Rückenstück, das sogenannte Loin.

Fangfrische Seelachsloins ohne Haut – Premium-Qualität für besten Fischgenuss

Unsere **fangfrischen Seelachsloins ohne Haut** sind das Beste vom Seelachs: **Saftig, zart und nahezu grätenfrei**. Diese hochwertigen Rückenfiletstücke überzeugen mit einem feinen, milden Geschmack und einer festen Konsistenz. Sie sind besonders vielseitig und eignen sich perfekt zum **Braten, Dünsten, Backen oder Grillen**.

Dank ihres hohen **Eiweißgehalts und geringer Fettmenge** sind Seelachsloins eine gesunde Wahl für bewusste Ernährung. Sie lassen sich mühelos zubereiten und harmonieren hervorragend mit verschiedensten Aromen – von klassisch bis exotisch.

Eigenschaften unserer Seelachsloins:

Höchste Qualität – Nur die besten Filetstücke aus dem Rückenbereich
Feiner, milder Geschmack – Perfekt für zahlreiche Gerichte
Vielseitig verwendbar – Ideal zum Braten, Backen oder Grillen
Gesund & nahrhaft – Reich an Eiweiß, fettarm & voller Omega-3-Fettsäuren
Fangfrisch & nachhaltig – Direkt aus dem Meer für maximale Frische

---

Rezept: Fangfrische Seelachsloins ohne Haut in Kräuter-Knoblauch-Kruste

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

Für die Seelachsloins:

- 2 **fangfrische Seelachsloins ohne Haut** (je ca. 180–200 g)
- 2 EL **Olivenöl oder Butter**
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- 1 TL **Zitronensaft**

Für die Kräuter-Knoblauch-Kruste:

- 1 EL **Paniermehl oder Panko**
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **frische Kräuter** (Petersilie, Dill oder Schnittlauch, fein gehackt)
- 1 TL **Dijon-Senf**
- 1 TL **Olivenöl**
- ½ TL **Zitronenabrieb**

Zubereitung:

1. Seelachsloins vorbereiten

- Die Seelachsloins unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft** würzen und kurz ziehen lassen.

2. Kräuter-Knoblauch-Kruste zubereiten

- In einer kleinen Schüssel **Paniermehl, gehackten Knoblauch, frische Kräuter, Senf, Olivenöl und Zitronenabrieb** vermengen.
- Die Mischung gut verrühren, bis eine streichfähige Paste entsteht.

3. Seelachsloins braten oder backen

Variante 1: In der Pfanne braten

- Eine große Pfanne auf **mittlere Hitze** bringen und das **Olivenöl oder Butter** erhitzen.
- Die Seelachsloins auf einer Seite **ca. 3–4 Minuten** goldbraun anbraten.
- Wenden, die Kräuter-Knoblauch-Mischung auf der bereits gebratenen Seite verteilen und für weitere **2–3 Minuten** braten.

Variante 2: Im Ofen backen

- Den Backofen auf **180°C (Ober-/Unterhitze)** vorheizen.
- Die Seelachsloins auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung bestreichen.
- Für **12–15 Minuten backen**, bis die Kruste goldbraun ist und der Fisch gar ist.

4. Servieren

- Die Seelachsloins auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.
- Nach Belieben mit extra Zitronensaft beträufeln.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln
Leicht & frisch: Grüner Salat mit Joghurt-Dressing
Sättigend & nahrhaft: Wildreis oder Quinoa

Variationen:

Seelachsloins vom Grill:

- Die Filets mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und für **4–5 Minuten pro Seite** auf den Grill legen.

Mediterrane Note:

- Statt Paniermehl eine Kruste aus gehackten Oliven, Feta und Kräutern verwenden.

Asiatische Variante:

- Seelachs mit Sojasauce, Ingwer und Sesamöl marinieren und in der Pfanne braten.

Tipp:

Seelachsloins nicht zu lange garen, damit sie schön saftig bleiben.
Eine knusprige Kruste gelingt besonders gut mit Panko statt Paniermehl.

Fazit:

Unsere **fangfrischen Seelachsloins ohne Haut** sind die perfekte Wahl für ein schnelles, gesundes und köstliches Fischgericht. Mit der **Kräuter-Knoblauch-Kruste** wird dieses Rezept zu einem echten Highlight für Genießer!

Jetzt ausprobieren & genießen!

Zum Produkt

Nährwerte
IdNr.: 58/200/11321
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

Inverkehrbringer

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