

# Lachsfilet pre-rigor mit Haut

## Produktbeschreibung: Lachsfilet pre-rigor mit Haut – Maximale Frische & Perfekter Geschmack

Unser **Lachsfilet pre-rigor mit Haut** bietet höchste Frische und Qualität. Pre-rigor bedeutet, dass der Lachs **direkt nach dem Fang** verarbeitet wird, bevor die natürliche Totenstarre eintritt. Dadurch bleibt das Fischfleisch besonders **zart, saftig und aromatisch** – ein echter Genuss für Fischliebhaber!

Die Haut sorgt beim Braten oder Grillen für eine **knusprige Textur**, während das Fleisch innen wunderbar saftig bleibt. Der hohe Omega-3-Gehalt macht diesen Lachs nicht nur zu einem kulinarischen Highlight, sondern auch zu einer gesunden Wahl.

---

### Eigenschaften unseres Lachsfilets pre-rigor mit Haut:

- Maximale Frische durch Pre-Rigor-Verarbeitung** – Direkt nach dem Fang verarbeitet
- Zartes, saftiges Fleisch** – Intensives Aroma & perfekter Biss
- Ideal zum Braten, Grillen oder Backen** – Haut sorgt für knusprige Textur
- Reich an Omega-3-Fettsäuren** – Fördert eine gesunde Ernährung
- Premium-Qualität** – Nachhaltig gefangen und sorgfältig verarbeitet

Natürlich wurden von uns auch die Stehgräten entfernt.

## Rezept: Knusprig gebratenes Lachsfilet pre-rigor mit Haut auf Zitronen-Dill-Butter

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Einfach**

**Portionen: 2**

---

### Zutaten:

- 2 Stück **Lachsfilet pre-rigor 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, 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 frischen Dill** über den Fisch geben.

GreetFish GmbH  
IdNr.: 58/2007/11321  
USt-IdNr.: DE434926134  
Finanzamt: Emden

#### 4. Servieren

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

---

#### Fazit:

Unser **Lachsfilet pre-rigor mit Haut** bietet ein unvergleichlich **zartes Fleisch mit intensivem Geschmack**. Ob gebraten, gegrillt oder im Ofen – mit diesem Premium-Lachs gelingt jede Zubereitung perfekt!

**Jetzt bestellen und echten Frischegenuss erleben!**

[Zum Produkt](#)

#### Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	830 kj
	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	0,07 g
Natrium	0 g

## Allergene

Fisch	Ja
-------	----

## Zusätzliche Informationen

### Zutaten

Lachs

Herkunftsart

Lat. Name: Salmo salar // Fanggebiet: Schottland

Inverkehrbringer

Fisch Klassen

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden