

## Gegrilltes Seelachsfilet im Zucchini mantel

### Zutaten für 4 Personen:

4 Seelachsfilets à 150 g  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
4 Stiele Zitronenthymian  
1 lange Zucchini  
Alufolie  
Olivenöl



### Und so wird's gemacht:

**1.** Die Seelachsfilets waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Zitronensaft verrühren. Die Seelachsfilets mit der Marinade bestreichen, salzen und pfeffern.

**2.** Zitronenthymian waschen. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden (z.B. mit einer Brotschneidemaschine). Die Fischfilets mit den Zucchinis Scheiben umwickeln, dabei jeweils einen Stiel Zitronenthymian unter die Zucchinis Scheiben stecken. Die Seelachsfilets im Zucchini mantel auf ein geöltes Stück Alufolie legen und auf dem Grill von jeder Seite 3-4 Minuten garen.

Wer keinen Grill besitzt, kann den Seelachs auch im Backofen unter dem vorgeheizten Grill oder in einer Grillpfanne zubereiten.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
Pro Person ca. 150 kcal/630 kJ

## Kräuterseelachs in Pergament

### Zutaten für 4 Personen:

je 1 rote, gelbe und orange Paprika  
2 rote Zwiebeln  
7 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
50 g gehackte Mandeln  
4 Seelachsfilets à 125 g  
Pergamentpapier



### Und so wird's gemacht:

**1.** Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in 2 Esslöffel Öl andünsten. Paprikastreifen zufügen, weitere 3 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

**2.** Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten. Beides mit dem restlichen Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Fisch waschen, trockentupfen und die Kräuterpaste darauf streichen. Das Gemüse auf 4 Pergamentpapierstücke verteilen und den Fisch obenauf setzen. Pergament gut verschließen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten garen. Dazu schmecken kleine Röstkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
Pro Person ca. 400 kcal/1680 kJ

Weitere Rezepte finden Sie im Internet unter: [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)

**FIZ**  
Fisch-Informationszentrum e.V.

Große Elbstraße 133 · 22767 Hamburg · Telefon: 040 / 389 25 97  
Telefax: 040 / 389 85 54 · [info@fischinfo.de](mailto:info@fischinfo.de) · [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)



Trendfisch  
**Seelachs!**

Neu  
erleben:



## Lebensweise des Seelachses

Der Seelachs (Köhler) ist ein räuberischer Schwarmfisch, der sich pelagisch (freischwimmend) in der Wassermitte aufhält.

Der begehrte Speisefisch hat mit dem echten Lachs nur den deutschen Namen gemein. Zoologisch gehört er zusammen mit Kabeljau, Schellfisch und anderen Arten zur Familie der Dorsche. Er bevorzugt die kalten und gemäßigten Meeresregionen des Nordens und tummelt sich in Tiefen bis zu 300 Metern in den Gewässern um Island, Spitzbergen, Norwegen und in der Nordsee.

## Aussehen und Erkennungsmerkmal

Das Aussehen verrät den Seelachs. Er ist ein **schneller Schwimmer** und Wanderer. Dank seiner ausgesprochen stromlinienförmigen, gestreckten Gestalt wirkt er außerordentlich schnittig und weitaus eleganter als die meisten seiner Verwandten.

In der Regel ist der Seelachs beim Fang bis zu 70 Zentimeter lang und drei bis vier Kilogramm schwer. Sehr alte Exemplare erreichen 130 Zentimeter und 32 Kilogramm an Gewicht. Ihr maximales Alter erreichen sie mit 25 Jahren.

## Fit mit Seelachs

### Der Trendfisch für die leichte Küche

Wer auf seine Ernährung und Fitness achtet, für den ist Fisch ein unbedingtes Muss. Denn hierbei kann der Seelachs auftrumpfen. Durch sein **fettarmes Fleisch** und den hohen Jodgehalt ist er ein Fisch, der beim Essen **gesundheits- und Fitness fördernde Eigenschaften** ideal mit Genuss verbindet.



## So gelingen schmackhafte Gerichte mit Seelachs

Der Seelachs zeichnet sich durch seine einfache und **unkomplizierte Zubereitung** in der Küche aus. Wer zum Filet greift, spart sich zudem das aufwendige Filetieren und kommt so schneller in den **Genuss** dieses köstlichen Fisches.

Der Seelachs besitzt perlgraues und **festes Fleisch**, das beim Garen hell wird. Zum Backen und Braten eignet sich am besten das Filet. Dünsten (in feuerfester Form oder in Folie) und pochieren kann man den ganzen Fisch ebenso wie nur das Filet. Wegen seines festen Fleisches eignet sich das Filet vom Seelachs auch **gut zum Grillen**. Beim Würzen empfiehlt der Profi, Zitronensaft vorsichtig und in Maßen einzusetzen. Seelachs nimmt sonst zu stark den Zitronengeschmack an. Der neueste Trend verzichtet ganz auf die Zitrusfrucht und setzt ausschließlich auf Kräuterwürze. Ziel einer guten Fischküche muss es sein, **das gute Eigenaroma** des Fisches zu erhalten und zu unterstützen.

Seelachsfilet eignet sich vorzüglich für Fischspieße und Fischgulasch. Diese werden im Handel schon als Halbfertigprodukte angeboten. Seelachsfilet ist ebenfalls die ideale Basis für Fischfrikadellen. Diese bietet der Handel oft schon in vorbereiteter Form an, doch lassen sie sich auch zu Hause ohne Mühe zubereiten. Sogar hartgesalzen ist der Seelachs im Handel unter dem Namen „Lachsersatz“ erhältlich und eignet sich hervorragend zum Dekorieren und Garnieren.

Verfeinern Sie den Seelachs doch mal mit frischen Kräutern wie z.B. Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Oregano, Petersilie oder Rosmarin.

## Gutes Gelingen und guten Appetit.

### Nährwerte und Energie von 100 Gramm verzehrbarem Anteil

Energie	344 kJ / 81 kcal	Kalium	374 mg
Wasser	79 %	Jod	200 µg
Eiweiß	18,3 %	Selen	31 µg
Fett	0,6 %	Vitamin B12	3,5 µg

## Seelachsspieße mit Radieschen-Rauke-Tatar

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Seelachsfilets à 125 g
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 8 Stängel Zitronengras
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Bund Radieschen
- 75 g Rauke
- 1 TL Honig



### Und so wird's gemacht:

- Seelachsfilets kalt abspülen, trockentupfen und längs halbieren. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, durchpressen.
- 2 Esslöffel Olivenöl mit Zitronenschale, 1 Esslöffel Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Die Seelachsfiletstreifen damit bestreichen. Von den Zitronengrassängeln die äußeren Blätter entfernen. Die Stängel mit einem scharfen Messer anspitzen. Jeweils einen Fischfiletstreifen wellenförmig darauf stecken, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Rauke waschen, trockenschütteln und fein hacken. 5 Esslöffel Öl mit Honig und dem restlichen Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen und Rauke gleichmäßig mit der Marinade mischen.
- Die Fischspießchen salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit dem Radieschen-Rauke-Tatar auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
Pro Person ca. 320 kcal/1344 kJ