

Fischtipps



Lachs Süßwasserfische

Lebensraum

Nordatlantik und Pazifik

Gewichte · Angebotsformen

Lachs ganz 2-8 kg, Filets 1,2-1,6-kg, Portion 180-200-g-Stk., Räucher-, Graved- und Stremellachs

Verfügbarkeit

ganzjährig

Der Lachs gilt, trotz des reichen Angebotes, nach wie vor als Edelfisch. Eigentlich ist „der silberne Ritter der Flut“ ein sogenannter anadromer Wanderfisch, der vom Meer zum Laichen in seinen Heimatfluß hinaufsteigt.

Das Leben der Wildlachse beginnt im Süßwasser. Nach der Jugendzeit zieht es ihn dann ins Meer hinaus. Dort bleibt er bis zur Laichreife. Für die Rückreise in den Fluß hat er sich viel Fett angeeignet und sein Fleisch hat sich von den leckeren Garnelen rot verfärbt. Seinen Heimatfluß kann er am Geruch wiedererkennen. In den Farmen

werden die Lachse in großen Becken und Käfigen im Meerwasser gezüchtet.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	123 kcal	Eiweiß	20,4 g
Joule	514 kJ	Fett	4,6 g
Cholesterin	35 mg		

Lachs *gedämpft mit Rosmarin, Mangold und Wildreis auf Safransauce*



**1 kg Lachs, 400 g Wildreismischung,
16 cl Pastis, 1/2 Zwiebel, 2 ganze
Rosmarinzweige, 500 g Mangold,
250 cl Obers, 3 g Safran, 2 Knoblauch-
zehen, Salz, Pfeffer, Olivenöl**

1. Fisch putzen, gut entgräten und portionieren.
2. Wildreismischung mit einer halben Zwiebel ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme garen. Danach beiseite stellen.
3. Mangold waschen und kurz pochieren, abseihen und in Olivenöl mit ein wenig Knoblauch sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Steamer mit Wasser, Pastis und Rosmarinzweigen zum Kochen bringen und die Lachsfilets etwa 2 Minuten dämpfen.
5. Obers, Safran und etwas Pastis zu einer Sauce verarbeiten. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**Lachsfilets auf Safransauce setzen,
mit Mangold und Wildreis anrichten.**

Graved Lachs *mit Dill – Sauerrahmsauce*



**1 kg Lachs, 80 g Salz, 80 g Zucker,
grob gestoßener Pfeffer,
20 g Wacholderbeeren, 20 g Senfkörner,
4 EL Dille, 250 cl Sauerrahm, Schalotten**

1. Lachs putzen, gut entgräten und filetieren.
2. Salz, grob gestoßener Pfeffer, Zucker sowie mit Wacholderbeeren, Senfkörnern, und Dille vermengen. Die Filets mit der Mischung gut einreiben, zusammenklappen, so dass die Hautseite außen bleibt, mit einer Haushaltsfolie auf einer Servierplatte abdecken und in den Kühlschrank stellen.
3. Täglich das abgeschiedene Wasser ausleeren und etwa 3 Tage im Kühlschrank marinieren.
4. Sauerrahm, Schalotten, etwas Zucker und Dille zu einer Sauce vermengen.

Graved Lachs mit Dill-Sauerrahmsauce servieren.