

Lachs mit Kopf

Möchten Sie selber einen Lachs filetieren und beizen, im Salzmantel oder einfach im Ganzen zubereiten? Der Lachs ist küchenfertig und ausgenommen.

Infos zum Fisch:

In Europa findet man im Handel meist den Atlantischen Lachs aus Aquakulturen in Norwegen. Ob gegrillt, gebraten, geräuchert, gekocht oder mariniert: Lachs ist in Deutschland sehr beliebt. Neben dem guten Geschmack überzeugt er auch durch einen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|------------|
| Brennwert kj | 547 kj |
| Brennwert kcal | 109.4 kcal |
| Fett | 6.34 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.62 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | 0 g |
| Eiweiß | 18.4 g |
| Salz | 0.05 g |

Allergene

| | |
|-------|----|
| Fisch | Ja |
|-------|----|

Sonstige Angaben

| | |
|-------------------------|----------------|
| Lateinische Bezeichnung | Salmo salar |
| Herkunft | Aus Aquakultur |
| Gezüchtet in | Norwegen |

Zutaten

Lachs