

# 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