

# 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