

Welcher Lachs ist der richtige für mich?

Alles Lachs. In den Tiefkühlregalen finden wir eine Lachssorte nach der anderen. Meistens greifen wir zu der Variante, welche wir schon einmal getestet haben. Doch was ist der Unterschied zwischen den Sorten? Meine VITALITÄT hilft Ihnen hierbei.

12.09.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Seelachs Der eigentliche Name des Seelachses ist Köhler, unter welchem er auch bis zum Ersten Weltkrieg bekannt war. Als Frischfisch ist sein Muskelfleisch leicht dunkel gefärbt und sieht ein bisschen ungenießbar aus. Doch das Aussehen täuscht. Verwandt ist der Seelachs mit dem Dorsch und dem Kabeljau. Sein Rücken ist fast schwarz und die Flossen des Fisches sind gräulich. Er lebt in eher kälteren Meereszonen wie dem Nordostatlantik. Sein eher dunkelgräuliches Fleisch wird beim Garen hell. Es ist fest und eignet sich für vielfältige Zubereitungen: gebratene Filets – paniert oder unpaniert, Fischgulasch, Fischspieße, Fischfrikadellen und vieles mehr. Nicht nur in der Küche bietet er viele Einsatzmöglichkeiten, auch aus gesundheitstechnischen Aspekten ist der Seelachs unbedingt zu empfehlen. Das Fleisch ist mager und weist einen sehr hohen Jodgehalt auf. Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist jedoch, wie es bei Magerfischen üblich ist, niedrig.

Alaska-Seelachs Erst seit 1984 wird dieser Fisch in Deutschland angeboten und ist somit ein echter Newcomer unter den Fischen. Er ist wie der Seelachs ebenfalls mit dem Dorsch und Kabeljau verwandt. Er lebt in den Randzonen des nördlichen Pazifiks bis hoch in den Golf von Alaska. Nach dem Angeln wird dieser Fisch sofort ausgenommen und tiefgefroren, was der Grund ist, warum wir ihn nur in Form von Schlemmerfilets, Fischstäbchen oder anderen tiefgefrorenen Fischspezialitäten kennen. Verarbeitet werden muss das Fleisch nach dem Fangen sofort, da es sehr zart und fein ist. Der Alaska-Seelachs gehört wie der Seelachs zu den fettarmen Fischen und besitzt somit eher einen niedrigen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Jedoch ist der Jodgehalt des Fisches um die Hälfte niedriger als der des Seelachses.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1374>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

LachsDer Lachs, auch Salm genannt, gehört zur Familie der Salmoniden. Bei dieser Sorte handelt es sich um einen Wanderfisch, welcher ständig zwischen Süß- und Salzwasser wechselt. Im Salzwasser findet er seine nötige Nahrung und frisst sich Fettpolster an und im Süßwasser laicht er nur ab. Problem bei dieser Fischart ist der immer weniger werdende Bestand in den Meeren im Gegensatz zu den oben genannten Arten. Er ist mittlerweile ein Luxusgut, mit welchem sparsam umgegangen werden muss. Der Lachs ist unter den drei vorgestellten Arten zwar der mit Abstand fettreichste, jedoch besitzt er dafür einen hohen Gehalt an Omega 3. Ein Lachs mit circa 150 Gramm deckt sogar den Wochenbedarf eines Erwachsenen an Omega-3-Fettsäuren ab. Das Fleisch des Lachses ist fest und hellrosa bis rot. Es eignet sich aufgrund des kräftigem Geschmacks besonders zum Dünsten, Braten und Grillen.

Probieren Sie die Fischarten und überzeugen Sie sich selbst von den verschiedenen Geschmäckern! Meine VITALITÄT wünscht hierbei einen Guten Appetit!

Weitere Informationen:

Fisch-Informationszentrale e.V., www.fischinfo.de

"Deutsche See" GmbH, www.deutschese.de

Arbeitskreis Omega-3, www.arbeitskreis-omega3.de