Schellfisch

Schellfisch ohne Kopf, ausgenommen. Mit seinem weißen und zarten Fleisch wird er gerne als Kochfisch zubereitet, doch auch als gedünstetes oder gebratenes Filet schmeckt der Schellfisch hervorragend. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Der Schellfisch zählt zu den besten Magerfischen: Sein Fleisch ist eiweißreich, aber besonders fettarm und zeichnet ihn so als "Schlankmacher" aus. Sein weißes, etwas blättriges Fleisch ist sehr wohlschmeckend, klassisch wird er bei uns gedünstet.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	372 kj
Brennwert kcal	74.4 kcal
Fett	0.61 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.13 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	17.9 g
Salz	0.11 g

Allergene

Fisch	Ja

Sonstige Angaben

Lateinische Bezeichnung	Melanogrammus aeglefinus
Herkunft	Gefangen
Fanggebiet	Nordostatlantik, Skagerrak & Kattegat
Fanggerätekategorie	Wadennetze