

Seezungenfilet

Die echte Seezunge, ist die Königin unter den Plattfischen. Ihr Fleisch ist sehr fein und fest und wird von Feinschmeckern sehr geschätzt. Die handfiltrierte Filets von ca. 60-80g sind ideal für die Zubereitung von Seezungenröllchen. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Das delikate, zarte, weiße Fleisch der Seezunge zählt zu den kulinarischen Schätzen der Nordsee und des Atlantiks. In der Pfanne gebratene Seezungen sind sein absolutes Highlight.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	348 kj
Brennwert kcal	69.6 kcal
Fett	1.37 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.19 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	17.5 g
Salz	1 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Sonstige Angaben

Lateinische Bezeichnung	Solea solea
Herkunft	Gefangen
Fanggebiet	Nordostatlantik / Nordsee