

# 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 |