Schollenfilet

Schollenfilet mit seinem weißen Fleisch ist besonders zart. Die dunkle, obere Seite ist ohne Haut, die helle untere Seite mit Haut je ca. 80-100g. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Fangfrisch und dann goldgelb in Butter gebraten - für jeden Fischkenner der perfekte Genuss. Schollen schmecken am besten von Juni bis Oktober, und zwar entweder im Ganzen gebraten oder in der etwas leichteren Variante als Filet auf Gemüse gedämpft. Die hauptsächlichen Fanggebiete liegen in der Nord- und Ostsee, zu finden sind sie aber auch im Nordostatlantik und im westl. Mittelmeer.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	375 kj
Brennwert kcal	75 kcal
Fett	1.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.32 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	17.9 g
Salz	0.1 g

Allergene

Fisch	Ja

Sonstige Angaben

Lateinische Bezeichnung	Pleuronectes platessa
Herkunft	Gefangen
Fanggebiet	Nordostatlantik
Fanggerätekategorie	Schleppnetze
Zertifikate	MSC

F. L. Bodes Nachfolger GmbH & Co. KG
IdNr.: 460/153/02192
USt-IdNr.: DE 256843577