

# Schellfischfilet

Schellfischfilet ohne Haut eignet sich zum Braten oder dünsten. Das Fleisch ist weiß und sehr zart. 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
Fanggeräte-kategorie	Wadennetze