

# 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 |
| Fangerätekategorie      | Wadennetze                            |