

## Pangasius Filet (Pangasianodon hypophthalmus) mit Käsefüllung und Kräutern, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

**Kennzeichnung:** Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein.

**Aufbewahrung:** Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

**Zutaten:** Zutaten:PANGASIUS (Pangasianodon hypophthalmus) 50 %, Paniermehl (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz, Gewürze (Paprika, Kurkuma)), Rapsöl, WEIZENMEHL, EDAMER 5 %, VOLLMILCH, Wasser, Reisstärke, Kräuter, MAGERMILCHPULVER, Salz, GETROCKNETES EIKLAR, Reisgrieß, Gewürze, HÜHNERVOLLEIPULVER, HÜHNEREIGELBPULVER, HARTKÄSE 0,1 % (enthält EI).

**Alkoholgehalt:**

**Portionen:** 6

**Nährwertanspruch:**

**Verwendungs hinweis:** Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

**Zubereitung & Anweisung:** Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet In der Pfanne: In eine Pfanne ca. 1 cm hoch Fett geben und gut erhitzen. Tiefgekühlten Goldschatz in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten und dabei mehrmals wenden.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Backrohr inklusive Backblech vorheizen (Ober-/Unterhitze 225 °C, Heißluft 200 °C). Tiefgekühlten Goldschatz auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 15-20 Minuten (Ober-/Unterhitze) bzw. 17-20 Minuten (Heißluft) backen.

**Abmessungen:** Nettogehalt 600.00 Gramm,Bruttogewicht 636.00 Gramm

**Kontakt:** Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: [www.iglo.at](http://www.iglo.at); Telefon: 0810 300 407

**Allergene:** Enthält - Ist im Produkt enthalten Eier und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Fisch und -erzeugnisse

**Attribute:** Labelinformationen Umwelt und Verpackung AQUACULTURE\_STEWARDSHIP\_COUNCIL ASC-Label für Meeresfrüchte aus Aquakultur (Aquakultur Stewardship Council)  
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN\_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)  
Labelinformationen Umwelt und Verpackung IGT Identitätskennzeichen und Genusstauglichkeitskennzeichen

### Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	275	Kilokalorie
Energie	Ungefährer Wert (-)	1147	Kilojoule
Fett	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.5	Gramm
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1	Gramm
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.81	Gramm
Selen	Ungefährer Wert (-)	15	Mikrogramm 27,00 %
Vitamin D	Ungefährer Wert (-)	1.4	Mikrogramm 28,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.5	Mikrogramm 20,00 %

Pangasius Filet (Pangasianodon hypophthalmus) mit Käsefüllung und Kräutern, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (100 g, 1 Stk) ** zubereitet nach Anleitung im	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	275	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)	1147	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.5	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.81	Gramm	
Selen	Ungefährer Wert (-)	15	Mikrogramm	27,00 %
Vitamin D	Ungefährer Wert (-)	1.4	Mikrogramm	28,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.5	Mikrogramm	20,00 %