

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.
Wir bitten Sie daher, immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

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

Zutaten: Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 100%.

Alkoholgehalt:
Portionen: 3
Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis: Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Gerät ab.

Zubereitung & Anweisung: Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet **IN DER PFANNE:** Tiefgekühlte Filetblöcke nach Belieben würzen. Etwas Olivenöl in eine erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Die Filetblöcke hineinlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 8-12 Min. gut durchbraten, dabei mehrmals wenden. **Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR:** Das Backrohr inklusive Backblech vorheizen (Ober- und Unterhitze: 200°C, Heißluft: 180°C). Die noch tiefgekühlten Filetblöcke nach Belieben würzen, in eine ofenfeste Form geben, mit etwas Olivenöl bestreichen oder marinieren. Die Filetblöcke nun im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 16-18 Minuten braten, dabei nach halber Zeit einmal wenden.

Abmessungen: Nettogehalt 400.00 Gramm, Bruttogewicht 423.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Fisch und -erzeugnisse

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangmethode 03 Schleppnetze
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung IGT Identitätskennzeichen und Genusstauglichkeitskennzeichen
Labelinformationen Umwelt und Verpackung MARINE_STEWARDSHIP_COUNCIL_LABEL MSC-Label für zertifizierte Nahrungsmittel aus dem Meer (Marine Stewardship Council)

Nährwerte pro 100 Gramm Unzubereitet**Haushaltsportion**

NAEHRSTOFF	Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	311 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	73 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.2 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	0 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	17 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.57 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.2 Mikrogramm	48,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	96.8 Mikrogramm	64,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	213 Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=134 g, 2 Stück Filetblöcke, inkl. 1 EL Olivenöl)	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	798	Kilojoule	10,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	191	Kilokalorie	10,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	11	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1.7	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	23	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.77	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.7	Mikrogramm	68,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	129	Mikrogramm	86,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	286	Milligramm	