

**MSC Pazifische Scholle 100 % Filet, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt**

**Kennzeichnung:** Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!  
Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein. Wir bitten Sie 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: PAZIFISCHE SCHOLLE 55%, WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Wasser, Hefe, Salz, Gewürze.

**Alkoholgehalt:**  
**Portionen:** 2  
**Nährwertanspruch:**

**Verwendungs  
hinweis:**

**Zubereitung &  
Anweisung:** Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet **IN DER PFANNE:** In eine Pfanne ca. fingerhoch Fett geben und gut erhitzen. Fischstücke noch tiefgekühlt einlegen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Min. backen.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze **IM BACKROHR:** Das Backrohr inklusive Backblech vorheizen (Ober- und Unterhitze: 220 °C, Heißluft: 200 °C). Tiefgekühlte Filets auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 18 Min. backen. Nach 10 Min. einmal wenden.

**Abmessungen:** Nettogehalt 250.00 Gramm,Bruttogewicht 280.00 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,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

**Attribute:** Fische und Meeresfruchte Fangzone 27  
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 Zubereitet**

Haushaltsportion	NAEHRSTOFF	Wert	Einheit	Tages %
	Energie	Ungefährer Wert (-)	976	Kilojoule
	Energie	Ungefährer Wert (-)	233	Kilokalorie
	Fett	Ungefährer Wert (-)	9.6	Gramm
	davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm
	Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	23	Gramm
	davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm
	Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.1	Gramm
	Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm
	Salz	Ungefährer Wert (-)	0.68	Gramm

# MSC Pazifische Scholle 100 % Filet, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

## Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (125g, 1/2 Packung)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	1220	Kilojoule	15,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	291	Kilokalorie	15,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	12	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	1.5	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	29	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	1.8	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	16	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.84	Gramm	