

# Schollenfilet ohne Haut fangfrisch

## Frisches Schollenfilet ohne Haut – Zarter Genuss aus dem Meer

### Fangfrisch · Hautlos · Vielseitig · Fein im Geschmack

Unser **frisches Schollenfilet ohne Haut** überzeugt durch seine **zarte Textur**, den **milden, leicht süßlichen Geschmack** und die unkomplizierte Zubereitung. Ob klassisch in Butter gebraten oder modern mediterran serviert – dieses Filet bringt **Fischgenuss auf höchstem Niveau** direkt auf Ihren Teller.

---

### Produkt-Highlights:

- **Ohne Haut – küchenfertig & leicht zu verarbeiten**
  - **Zartes, saftiges Fleisch** – feiner Geschmack, kein „fischiger“ Geruch
  - **Vielseitig** – perfekt zum Braten, Dünsten, Backen oder Grillen
  - **Gesund & leicht** – kalorienarm, proteinreich, mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren
  - **Nachhaltige Herkunft** – verantwortungsvoll gefangen aus dem Nordostatlantik
- 

### Rezeptidee: Schollenfilet „Finkenwerder Art“ mit Speck & Zwiebeln

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Portionen:** 2

#### Zutaten:

##### Für die Filets:

- 2 frische Schollenfilets
- 4 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl

##### Für den Belag:

- 100 g Speck (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 EL Butter
- ½ TL Pfeffer
- ½ Bund Petersilie (gehackt)
- 1 Zitrone (in Spalten)

---

**GreetFish GmbH**

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## Zubereitung:

### 1. Filets vorbereiten:

Abspülen, trocken tupfen, würzen & mehlieren. Überschüssiges Mehl abklopfen.

### 2. In der Pfanne braten:

In Butterschmalz ca. 5–6 Min. pro Seite goldbraun und knusprig braten. Warmstellen.

### 3. Belag zubereiten:

Speck knusprig auslassen, Zwiebeln glasig dünsten. Butter, Pfeffer & Petersilie einrühren.

### 4. Anrichten:

Filets auf Teller geben, mit Speck-Zwiebel-Mix toppen & mit Zitronenspalten servieren.

---

## Serviervorschläge:

- **Traditionell:** Mit Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln
  - **Leicht & frisch:** Mit Gurkensalat oder Blattsalat
  - **Rustikal:** Mit Bauernbrot & Butter
- 

## Zubereitungsvarianten:

- **Vom Grill:**  
Filets mit Olivenöl, Knoblauch & Kräutern marinieren, 8–10 Min. grillen.
  - **Mediterran:**  
Statt Speck mit einer Mischung aus Tomaten, Oliven & Kräutern servieren.
  - **„Müllerin Art“:**  
In Butter gebraten, mit Zitronensaft und Mandelblättchen vollendet.
- 

## GreetFish-Tipp:

Schollenfilet **zur vorsichtig wenden**, da es sehr zart ist.

Für ein extra Aroma **vor dem Braten mit Zitronensaft beträufeln**.

---

## Fazit: Zarte Vielfalt für jeden Geschmack

**Frisches Schollenfilet ohne Haut** ist die ideale Wahl für alle, die ein **leichtes, elegantes Fischgericht** suchen. Mit seiner feinen Struktur, den vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten und seinem milden Aroma ist es ein echter Favorit für jede Jahreszeit.

[Jetzt fangfrisches Schollenfilet bei GreetFish bestellen – küchenfertig & voll im Geschmack](#)

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
	80 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,36 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,1 g
Salz	0,08 g
Natrium	0 g

## Allergene

Fisch	Ja
-------	----