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)

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 **nur 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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert in kcal	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

Zutaten

Scholle

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat. Name: Pleuronectes platessa Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FAO27 Fangmethode: Schleppnetz

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel