Rotbarschfilet fangfrisch

Rotbarschfilet – Zart, fein & vielseitig: Der Edel-Fisch für jeden Tag

Fangfrisch · Praktisch grätenfrei · Ideal für Pfanne, Ofen & Grill

Unser **Rotbarschfilet** überzeugt mit zartem Fleisch, mildem Geschmack und einer feinen, rötlich-weißen Farbe – ein echter Klassiker für alle, die unkomplizierten Fischgenuss mit Niveau lieben. Die Filets stammen aus nachhaltigem Fang im Nordatlantik und werden **küchenfertig vorbereitet** – ideal zum **Braten, Dünsten oder Überbacken**.

Ob im Alltag oder für Gäste: Mit Rotbarschfilet gelingt dir immer ein geschmackvoller Auftritt am Tisch!

Produkt-Highlights:

- **Feines, zartes Fischfilet** – fast grätenfrei & leicht zu verarbeiten
- **Aromatisch & mild** – ideal für viele Gewürzrichtungen
- **Reich an Eiweiß & Omega-3** – wertvoll für eine ausgewogene Ernährung
- **Fangfrisch aus dem Nordatlantik** – sorgfältig filetiert & sofort tiefgekühlt
- **Perfekte Portionsgröße** – ca. 120–150 g pro Filet

⚠ Hinweis: Trotz sorgfältiger Verarbeitung kann eine kleine Grätenmenge enthalten sein.

Rezepttipp: Gebratenes Rotbarschfilet mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten · **Schwierigkeitsgrad:** Einfach · **Portionen:** 2

Zutaten:

- 2 frische Rotbarschfilets
- Olivenöl, Butter, Zitronenabrieb & -saft
- Knoblauch, Petersilie/Dill/Thymian
- Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver
- (optional: Mehl für knusprige Kruste)

Zubereitung:

1. **Würzen & mehlieren**
2. **In Olivenöl braten** – ca. 3–4 Min. je Seite
3. **Butter, Kräuter & Zitronensaft zugeben**, kurz ziehen lassen
4. **Servieren** – mit frischen Kräutern & Zitronenscheiben

Beilagenempfehlung:

- **Klassisch:** Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln
- **Frisch & leicht:** Grüner Salat mit Joghurtdressing
- **Herzhaft:** Wildreis, Quinoa oder mediterranes Gemüse

Variationen:

- **Vom Grill:** In Olivenöl & Zitrone marinieren, 3–4 Min. pro Seite grillen
- **Überbacken:** Mit Parmesan-Panko-Kräutermischung bei 200 °C im Ofen gratinieren
- **Mediterran:** In Weißweinsauce mit Tomaten, Oliven & Kapern schmoren

---

Tipp:

Rotbarsch **nicht zu lange garen**, damit er innen saftig bleibt
Mit Zitrone & frischen Kräutern serviert, kommt sein feiner Eigengeschmack besonders gut zur Geltung

---

Fazit: Vielseitiger Edelfisch für jeden Tag

Das **Rotbarschfilet** ist ein echtes Multitalent: Ob klassisch gebraten, edel überbacken oder mediterran geschmort – es passt sich jeder Küche an und überzeugt mit Qualität, Geschmack und einfacher Handhabung. Probiere es aus und bring den Geschmack des Nordatlantiks auf deinen Teller!

Jetzt fangfrisches Rotbarschfilet bestellen & zuhause unkompliziert genießen!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	420 kj
Brennwert in kcal	100 kcal
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,05 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,9 g
Salz	0,2 g
Natrium	0 g

GreetFish GmbH
IdNr.: 58/200/11321
USt-IdNr.: DE454426134
Finanzamt: Emden

Allergene

Fisch	Ja

Zutaten

Rotbarsch

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat. Name: Sebastes marinus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 Fangmethode: Haken und Langleinen

Inverkehrbringer

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