

## Kabeljaufilet ohne Haut fangfrisch

### Kabeljaufilet ohne Haut – Zartes Premium-Fleisch aus dem Meer

Jetzt erhältlich im Onlineshop [GreetFish.de](http://GreetFish.de)

Unser fangfrisches **Kabeljaufilet ohne Haut** steht für höchste Qualität, feinen Geschmack und eine besonders zarte Textur. Durch die schonende Verarbeitung direkt nach dem Fang bleibt das Filet saftig und aromatisch – ideal für Genießer und gesundheitsbewusste Feinschmecker.

**Hautlos & küchenfertig – für unkomplizierten Genuss**

**Zarter Biss & mildes Aroma – vielseitig kombinierbar**

**Ohne Stehgräten – maximaler Komfort**

**Reich an Eiweiß & Omega-3 – gut für Herz und Kreislauf**

**Fangfrisch & nachhaltig – direkt aus verantwortungsvoller Fischerei**

**Gewicht pro Filet:** ca. 150–200 g

⚠ Hinweis: Trotz sorgfältiger Schnitttechnik kann vereinzelt eine kleine Gräte enthalten sein.

### Aus der Tiefe des Nordatlantiks auf Ihren Teller

Als einer der beliebtesten Speisefische überzeugt Kabeljau durch seinen **milden Geschmack und seine Vielseitigkeit**. Ob gebraten, gedünstet, gegrillt oder im Ofen: Dieses Filet passt perfekt zu leichten wie herhaften Beilagen – **jetzt exklusiv im nachhaltigen Vertrieb über [GreetFish.de](http://GreetFish.de)**.

### Rezeptidee: Gebratenes Kabeljaufilet ohne Haut auf Zitronen-Butter-Sauce

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

#### Zutaten:

- 2 Stück Kabeljaufilet ohne Haut (je ca. 150–200 g)
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- 100 ml Sahne oder Crème fraîche
- ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Petersilie, gehackt

#### Zubereitung:

1. **Vorbereitung:** Filets kalt abspülen, trocken tupfen und würzen.

2. **Braten:** In heißem Olivenöl je Seite 3–4 Min. goldbraun anbraten. Warm stellen.

3. **Sauce:** In derselben Pfanne Butter und Knoblauch anschwitzen, mit Wein ablöschen, Sahne und Zitronensaft zugeben und leicht einkochen lassen. Mit Zitronenabrieb & Petersilie abschmecken.

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

4. **Servieren:** Filets mit der Sauce beträufeln und mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern anrichten.

## Beilagenempfehlung:

**Leicht & gesund:** Gedämpftes Gemüse & Reis

**Herhaft:** Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln

**Frisch:** Grüner Salat oder Ratatouille

## Variationen:

**Kabeljau aus dem Ofen:** Mit Olivenöl und Zitronenscheiben bei 180 °C (O/U-Hitze) ca. 15 Min. backen

**In Tomatensauce:** Mit Kapern, Oliven und mediterranen Kräutern servieren

**Mit Kräuterkruste:** Panko, Butter & Petersilie mischen und überbacken

## Tipp:

**Nicht zu lange garen**, sonst wird das Filet trocken – Kabeljau bleibt am besten leicht glasig in der Mitte.

Die Ware wird **vakuumiert geliefert** – für maximale Frische.

## Fazit:

**Unser Kabeljaupfilet ohne Haut ist ein echter Klassiker aus nachhaltigem Fang**, perfekt für eine gesunde, unkomplizierte und geschmackvolle Küche. Ob alltagstauglich oder als feines Dinner – dieses Filet überzeugt durch Qualität, Nährwert und Genuss.

Jetzt bei [GreetFish.de](http://GreetFish.de) bestellen und nordischen Fischgenuss erleben!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	304 kj
Brennwert in kcal	72 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	15,7 g
Salz	0,19 g

## Allergene

GreetFish GmbH

Fisch

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Ja

## Zutaten

Kabeljau

## Zusätzliche Informationen

### **Herkunftsart**

Lat. Name: Gadus Morhua Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Haken und Langleinen

## Inverkehrbringer

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

### **GreetFish GmbH**

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden