Scholle küchenfertig und ohne Seitengräte fangfrisch

Frische Scholle – küchenfertig, ohne Kopf & Seitengräte

Zartes Plattfisch-Highlight · Perfekt vorbereitet · Fangfrisch aus der Nordsee

Unsere **küchenfertig vorbereitete Scholle** ist der ideale Fisch für Genießer, die **traditionellen Geschmack** lieben, aber auf aufwendiges Zuschneiden verzichten möchten. **Ohne Kopf und Seitengräte** – für einfache Handhabung, maximale Frische und puren Genuss.

Produkt-Highlights:

- **Küchenfertig** – ohne Kopf & Seitengräte, direkt zubereitungsbereit
- **Zartes, weißes Fleisch** – mild, leicht süßlich, besonders saftig
- **Fangfrisch aus der Nordsee** – für besten Geschmack & Qualität
- **Vielseitig verwendbar** – zum Braten, Grillen, Dünsten oder Backen
- **Gesund & ausgewogen** – reich an Eiweiß, Omega-3, Vitaminen & Mineralstoffen
- **Nachhaltig gefangen** – verantwortungsvolle Fischerei

Wissenswert:

Die Scholle gehört zu den beliebtesten Plattfischen Europas. Dank ihrer festen, aber zarten Struktur eignet sie sich hervorragend für klassische Gerichte wie „Finkenwerder Art“ oder „Müllerin Art“. Durch die Zubereitung im Ganzen bleibt das Filet **saftig und aromatisch**.

Rezept: Scholle „Finkenwerder Art“ mit Speck & Zwiebeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Portionen: 2

Zutaten:

- 2 frische Schollen (küchenfertig, ohne Kopf & Seitengräte)
- 4 EL Mehl, Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 EL Butter, Petersilie, Zitrone

Zubereitung:

1. **Schollen mehlieren & würzen.**
2. In heißem Fett ca. **5–6 Min. pro Seite braten**, warmstellen.

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

3. **Speck & Zwiebeln** in derselben Pfanne auslassen & andünsten. Butter & Petersilie zugeben.

4. Scholle mit Speck-Zwiebel-Mischung servieren. Mit Zitrone garnieren.

Beilagenempfehlung:

- Klassisch: Salzkartoffeln, Bratkartoffeln
- Frisch: Gurkensalat, Blattsalat
- Rustikal: Bauernbrot mit Butter

Zubereitungsvarianten:

- **Vom Grill:** Mariniert mit Olivenöl & Kräutern, 8–10 Min. grillen
- **Mediterran:** Mit Tomaten-Oliven-Kräutermix statt Speck servieren
- **Müllerin Art:** Mit Butter, Zitrone & Mandelblättchen verfeinern

---

Tipp:

Die Scholle vorsichtig wenden – das Filet ist besonders zart.
Für noch mehr Aroma: Vor dem Braten leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Fazit: Klassischer Fischgenuss leicht gemacht

Unsere **frische, küchenfertige Scholle** ist die perfekte Wahl für unkomplizierte, traditionelle oder moderne Fischgerichte – zart, aromatisch und bereit für Ihre Pfanne.

Jetzt frische Scholle bei GreetFish bestellen – küchenfertig & fangfrisch

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