Scharben (Kliesche) küchenfertig mit Haut

Frische Klieschen (Scharben) – Ostfrieslands Delikatesse vom Plattfisch

Fangfrisch aus der Nordsee · Zarter Fischgenuss mit Tradition

Ob als **Kliesche**, **Scharbe** oder **Skantje** – dieser kleine, feine Plattfisch ist fester Bestandteil norddeutscher Küchentradition. Unsere **fangfrischen Klieschen** stammen direkt aus den Gewässern vor der ostfriesischen Küste. Ein echter Genuss für alle, die **zartes Fischfleisch und milden Geschmack** lieben.

Produkt-Highlights:

- **Zartes, weißes Fleisch mit mildem Geschmack** – auch für Fisch-Einsteiger geeignet
- **Traditioneller Plattfisch aus der Nordsee** – regionale Fischerei mit Geschichte
- **Vielseitig zubereitbar** – braten, grillen, dünsten oder backen
- **Reich an Omega-3, Eiweiß & Jod** – gesund und leicht

Regional & nachhaltig:

Unsere Klieschen stammen aus **kleinstrukturierter, nachhaltiger Fischerei** entlang der ostfriesischen Küste. Der schonende Fang schützt nicht nur die Bestände, sondern bewahrt auch das ökologische Gleichgewicht in der Nordsee – für echten Genuss mit gutem Gewissen.

Rezept: Gebratene Kliesche (Scharbe) mit nordischer Senf-Dill-Sauce

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

Zutaten:

Für die Kliesche:

- 2 abgezogene Klieschen
- Mehl, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver
- Butter oder Butterschmalz + etwas Öl

Für die Sauce:

- Fischfond oder Brühe
- Dijon-Senf, grober Senf
- Sahne oder Crème fraîche
- Honig, Dill, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. **Fisch würzen & mehlieren**

2. In Butter/Öl ca. **4–5 Minuten je Seite goldbraun braten**, warm stellen
3. **Bratensatz mit Fond ablöschen**, Senf, Honig, Sahne & Dill einrühren – leicht einkochen
4. **Anrichten & mit Sauce übergießen**, mit frischem Dill garnieren

---

Beilagenempfehlung:

- **Klassisch:** Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln
- **Frisch:** Gurkensalat mit Joghurt
- **Rustikal:** Roggenbrot mit Butter

Variationen:

- **Vom Grill:** In Olivenöl & Kräutern mariniert, je Seite 5–6 Min. grillen
- **Im Ofen:** Mit Senfkruste aus Semmelbröseln bei 200 °C ca. 15 Min. backen
- **Skandinavisch:** Mit Meerrettich-Sahne statt Senf-Dill-Sauce

---

Tipp:

Klieschen nicht zu lange braten – sie bleiben so **besonders zart & saftig**
Für eine goldbraune Kruste: **vor dem Braten leicht mehliert**

Fazit: Regionale Fischküche mit Geschichte

Die Kliesche ist nicht nur ein kulinarisches Highlight aus der Nordsee, sondern auch ein echtes Stück **norddeutscher Esskultur**. Ob klassisch gebraten oder modern interpretiert – sie überzeugt mit feinem Geschmack, gesunder Leichtigkeit und unkomplizierter Zubereitung.

Jetzt fangfrische Klieschen bei GreetFish bestellen

Zum Produkt

Nährwerte

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	350 kj
Brennwert in kcal	85 kcal
Fett	1,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	0,2 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,5 g
Salz	0 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Zutaten

Scharben

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat. Name: Limanda limanda // Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 // Fangmethode: Schleppnetze

Inverkehrbringer

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