

# Forelle küchenfertig fangfrisch

## Frische Forellen von de Beer aus Greetsiel – exklusiv bei GreetFish

Erleben Sie mit den **frischen Forellen** von **de Beer aus Greetsiel** ein kulinarisches Highlight direkt aus **deutscher Aquakultur** – sorgfältig aufgezogen, schonend verarbeitet und **fangfrisch über den Onlineshop GreetFish** zu Ihnen geliefert. Die Forellen überzeugen mit **zartem Fleisch, mildem Geschmack** und einer außergewöhnlichen **Vielfalt in der Zubereitung**.

---

## 1. Qualität aus Deutschland – direkt vom Traditionsbetrieb de Beer

Unsere **Forellen aus deutscher Aquakultur** stammen aus streng kontrollierten, nachhaltigen Anlagen. Die **regionale Aufzucht** sorgt für **kurze Transportwege**, maximale **Frische** und garantiert höchste **Lebensmittelqualität** – ganz im Sinne von Frische, Transparenz und Vertrauen.

---

## 2. Vielseitige Zubereitung – für jede Gelegenheit

Ob Sie sie **grillen, braten, dämpfen** oder im **Ofen backen**: Die **frischen Forellen von GreetFish** bieten unzählige kreative Möglichkeiten in der Küche. Sie harmonisieren wunderbar mit **mediterranen Kräutern, Zitrusfrüchten** oder auch **asiatischen Aromen** – ideal für Alltag und Festessen.

---

## 3. Gesund & leicht – perfekt für bewusste Ernährung

**Forellenfleisch** ist reich an **hochwertigem Eiweiß** und enthält wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**, die zur Unterstützung von **Herz, Gehirn und Immunsystem** beitragen. Eine ideale Wahl für alle, die **bewusst genießen** möchten – ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.

---

## 4. Kreativ kochen – Forelle als Gourmet-Zutat

Ob als feine Vorspeise mit Frischkäse und Dill, in Pasta mit Zitronenbutter oder als Herzstück in der klassischen **Forelle Müllerin Art**: Mit den **frischen Forellen von de Beer** verwandeln Sie jedes Gericht in ein echtes Highlight.

---

## Jetzt online bestellen – bei GreetFish

Lassen Sie sich von der Qualität und Frische unserer **Forellen aus Greetsiel** begeistern. **Bestellen Sie bequem online bei GreetFish**, Ihrem Spezialisten für **frischen Fisch aus regionaler Herkunft**.

---

## Rezept: Ganze Forelle aus dem Ofen mit Kräutern und Zitrone

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

### Zutaten:

- 2 frische küchenfertige Forellen (von de Beer, je ca. 300–400 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 1 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin oder Dill)
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Butter
- 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe (optional)

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

**Zubereitung:** 26134

Finanzamt: Emden

1. **Backofen vorheizen** auf 200 °C (Ober-/Unterhitze).
2. **Forellen abspülen**, trocken tupfen, innen & außen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit **Zitrone, Knoblauch** und **frischen Kräutern** füllen, außen mit Butter oder Olivenöl einreiben.
4. In eine geölte Ofenform legen, mit Wein/Brühe beträufeln und **25 Minuten** backen.
5. **Servieren** mit frischen Kräutern, dazu **Salzkartoffeln, Ofengemüse oder ein Blattsalat**.

---

### Weitere Varianten:

- **Vom Grill:** In der Fischzange ca. 10–12 Min. grillen
- **In der Pfanne:** In Butter und Knoblauch goldbraun braten
- **Mit Marinade:** Honig, Senf und Kräuter sorgen für spannende Aromen
- **Zitrus-Twist:** Statt Zitrone auch mit Orangen füllen – fruchtig und elegant

**Tipp:** Nicht zu lange garen – die Forelle sollte **zart und glasig** bleiben!

---

**Jetzt entdecken bei GreetFish – Frische aus Greetsiel direkt auf Ihren Teller!**

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	515 kj
Brennwert in kcal	125 kcal
Fett	2,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,21 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	23,89 g
Salz	0,05 g
Natrium	0 g

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

**Allergene**  
Allergene: 6134

Finanzamt: Emden

Fisch

Ja

## Zutaten

Forelle

## Zusätzliche Informationen

### Herkunftsort

Lat. Name: Oncorhynchus mykiss aus Aquakultur Dänemark oder Deutschland

## Inverkehrbringer

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

**GreetFish GmbH**

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden