

Victoriaseebarschfilet Viktoriabarsch fangfrisch

Victoriaseebarschfilet – exotisch, zart & proteinreich

Jetzt fangfrisch im GreetFish-Onlineshop bestellen

Genießen Sie den **Victoriaseebarsch**, einen der edelsten Süßwasserfische der Welt – auch bekannt als Nilbarsch. Sein **zartes, festes Fleisch** mit mildem Geschmack und feiner Textur macht ihn zur idealen Wahl für eine kreative, gesunde Küche.

Gefangen im Viktoriasee in Ostafrika, ist der Victoriaseebarsch reich an **hochwertigem Eiweiß**, enthält **wenig Fett**, dafür aber viele **Omega-3-Fettsäuren**, **Vitamin D** und **Selen**. Ideal für bewusste Genießer!

Produkt-Highlights:

- **Fangfrische Filets** (küchenfertig, ohne Haut)
- **Mild im Geschmack – ideal für vielfältige Gewürze**
- **Reich an Omega-3 & fettarm**
- **Perfekt zum Braten, Grillen, Dämpfen oder Backen**
- **Nachhaltig bezogen – Qualität mit Verantwortung**

Rezeptidee: Victoriaseebarschfilet mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Victoriaseebarschfilets (je ca. 200–250 g, erhältlich bei GreetFish)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL frische Kräuter (Dill, Petersilie oder Thymian)
- ½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Optional: ½ TL Mehl für leichte Kruste

Zubereitung:

1. Fischfilets vorbereiten:

Abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronenabrieb würzen. Optional leicht mit Mehl bestäuben.

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

2. **Braten:**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Filets 3–4 Minuten auf der ersten Seite goldbraun braten. Wenden und weitere 2–3 Minuten garen.

3. **Verfeinern:**

Butter und Knoblauch zugeben, mit Zitronensaft und Kräutern aromatisieren und Fischfilets damit übergießen.

4. **Anrichten:**

Auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren. Sofort mit der Kräuterbutter servieren.

Serviervorschläge:

- **Klassisch:** Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln
- **Leicht:** Blattsalat mit Joghurtdressing
- **Exotisch:** Wildreis oder Quinoa mit Mango-Chili-Dip

Rezeptvariationen:

- **Vom Grill:**
Filets mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, 3–4 Minuten pro Seite grillen.
- **Überbacken im Ofen:**
Mit einer Mischung aus Panko, Parmesan und Kräutern bestreuen und bei 200 °C goldbraun backen (ca. 12–15 Minuten).
- **Tropisch-aromatisch:**
In Kokosmilch, Limettensaft und frischem Koriander leicht schmoren – ideal zu Basmatireis.

GreetFish-Tipp:

Victoriaseebarsch nicht zu lange garen – das Fleisch sollte innen saftig bleiben, nicht trocken. Weniger ist mehr!

Lassen Sie sich vom exotischen Geschmack des Viktoriasees verzaubern!

[Jetzt Victoriaseebarschfilet bei GreetFish bestellen](#)

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	360 kj
Brennwert in kcal	75 kcal
Fett	1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17,5 g
Salz	0,46 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Zutaten

Victoriabarsch

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort

Lat. Name: Lates niloticus Fanggebiet: Victoriasee (Wildfang Kenia) Fangmethode: Hebenetze

Inverkehrbringer

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