

# Wolfsbarschfilet Loup de mer fangfrisch

## Produktinformationen „Wolfsbarschfilet – Loup de Mer fangfrisch“

### Feinster Loup de Mer aus kontrollierter Aquakultur – frisch, zart & vielseitig

Unser **frisches Wolfsbarschfilet** (Loup de Mer) aus **kontrollierter Aquakultur** überzeugt mit **zartem Fleisch, mildem Aroma** und einem hohen Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren**. Der edle Speisefisch zählt nicht ohne Grund zu den beliebtesten Meeresdelikatessen der mediterranen Küche – ob gebraten, gedünstet oder im Ofen gegart.

### Ihre Vorteile im Überblick:

- **Frisches Wolfsbarschfilet (Loup de Mer)** – direkt aus kontrollierter Zucht
- **Reich an Eiweiß & Omega-3** – unterstützt Herz, Gehirn & Zellstoffwechsel
- **Vielseitig verwendbar** – ideal für Pfanne, Ofen, Grill oder roh als Carpaccio
- **Feine, grätenarme Struktur** – saftig, zart & aromatisch
- **Perfekt für Genießer & kreative Küche**

### Rezeptempfehlung: Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten mit Zitronen-Butter-Sauce

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

#### Zutaten:

- 2 frische **Wolfsbarschfilets mit Haut** (à 150–200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- 2 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe (angedrückt)
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Frische Petersilie (zum Garnieren)

#### Zubereitung:

##### 1. Vorbereitung:

Filets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden – so bleibt das Filet beim Braten flach.

##### 2. Würzen:

Beide Seiten mit Salz & Pfeffer einreiben.

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

### **3. Braten:**

In einer heißen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Filets mit der **Hautseite nach unten** einlegen und 4–5 Minuten braten, leicht andrücken.

### **4. Aromatisieren:**

Butter, Knoblauch & Thymian in die Pfanne geben, Hitze reduzieren. Filets wenden und weitere 1–2 Minuten garen. Mit der geschmolzenen Butter übergießen.

### **5. Sauce verfeinern:**

Zitronensaft & Abrieb zugeben, kurz aufschäumen lassen.

### **6. Anrichten:**

Filets mit der **Zitronen-Butter-Sauce** beträufeln, mit frischer Petersilie servieren.

---

## **Beilagenempfehlung:**

- **Kartoffelpüree** mit Muskat & Butter
  - **Gegrilltes Gemüse** wie Zucchini, Aubergine & Paprika
  - **Blattsalat** mit Zitrusvinaigrette
  - **Frisches Baguette** oder Ciabatta
- 

## **Weitere Zubereitungsideen:**

- **Gedünstet mit Gemüse:** Schonend im Topf mit Weißwein, Kräutern & Wurzelgemüse – besonders leicht & aromatisch.
  - **Gegrillt:** Mit Knoblauch, Zitronenscheiben & Rosmarin auf der Haut gegrillt – für rustikalen Genuss.
  - **In Fischsuppe:** In Stücke geschnitten in mediterrane Bouillabaisse oder klare Fischbrühe – herzerwärmend gut.
  - **Als Carpaccio:** Dünn aufgeschnitten, mit Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz & frischen Kräutern marinieren – besonders frisch!
- 

## **i Hersteller & Vertrieb:**

Das Wolfsbarschfilet stammt aus verantwortungsvoller Aquakultur und wird unter höchsten Qualitätsstandards verarbeitet von der **de Beer Fischfeinkost GmbH**. Der **Vertrieb erfolgt exklusiv über GreetFish**, dem Spezialisten für frischen Fischgenuss online.

---

### **Die Ware wird vakuumiert geliefert.**

**Haltbarkeit:** Bei Lagerung bei +2°C bis +7°C ca. 3–4 Tage nach Erhalt.

---

**Jetzt bestellen & frisches Wolfsbarschfilet auf höchstem Niveau genießen – mild, zart & vielseitig!**

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

**GreetFish GmbH**

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	415 kj
Brennwert in kcal	98 kcal
Fett	1,93 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,11 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19,45 g
Salz	0,1 g
Natrium	0 g

## Allergene

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

## Zutaten

Wolfsbarsch

## Zusätzliche Informationen

### Herkunftsart

Lat. Name: *Dicentrarchus labrax*  
Fanggebiet: Griechenland // Aquakultur

## Inverkehrbringer

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

### GreetFish GmbH

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