

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 Köche**
-

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

Herkunftsort

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

Inverkehrbringer

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