

# Zanderfilet mit Haut, geschuppt fangfrisch

## Zanderfilet mit Haut – fangfrisch & geschuppt

### Jetzt im GreetFish-Onlineshop – direkt aus heimischen Gewässern

Entdecken Sie unser **fangfrisches Zanderfilet mit Haut**, sorgfältig geschuppt und direkt aus den klaren Flüssen und Seen Europas. Der Zander gehört zu den edelsten Süßwasserfischen – geschätzt für sein **zartes, weißes Fleisch** und den **milden, leicht süßlichen Geschmack**.

Die Filets sind bereits küchenfertig vorbereitet – perfekt für unkomplizierten Fischgenuss zuhause. Die feine Haut wird beim Braten wunderbar knusprig und bewahrt das saftige Aroma des Fisches.

---

### Produkt-Highlights:

- **Fangfrisch & handverlesen**
- **Mit Haut (geschuppt) – für intensives Aroma und krosse Kruste**
- **Zartes, grätenarmes Filet**
- **Vielseitig zubereitbar: Braten, Grillen, Dämpfen oder Backen**
- **Ideal für eine gesunde, ausgewogene Küche**

---

### Rezeptidee: Zanderfilet auf Zitronen-Kräuter-Butter

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

#### Zutaten:

- 2 fangfrische Zanderfilets mit Haut (je ca. 150–200 g, erhältlich bei GreetFish)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Thymian)
- ½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Optional: ½ TL Mehl für eine leichte Kruste

#### Zubereitung:

##### 1. Filets vorbereiten:

Zanderfilets abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb würzen. Optional: leicht mit Mehl bestäuben.

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

2. **Braten:**

Oliveöl in einer heißen Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten 3–4 Minuten goldbraun braten. Wenden und 1–2 Minuten fertig garen.

3. **Butter verfeinern:**

Butter und Knoblauch zugeben, mit Zitronensaft und Kräutern aromatisieren. Filets mit der geschmolzenen Butter übergießen.

4. **Anrichten:**

Auf Tellern mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben servieren. Die Zitronen-Kräuter-Butter darüberträufeln. Sofort genießen!

---

## Serviervorschläge:

- **Klassisch:** Mit Kartoffelpüree oder knusprigen Bratkartoffeln
- **Leicht & frisch:** Grüner Salat mit Joghurtdressing
- **Modern & sättigend:** Wildreis oder Quinoa

---

## Variationen für Genießer:

- **Zanderfilet vom Grill:**  
Mit Oliveöl und Zitrone marinieren, auf der Hautseite grillen (3–4 Minuten), wenden und kurz nachgaren.
- **Überbacken im Ofen:**  
Mit Panko, Parmesan und Kräutern bestreuen, bei 200 °C ca. 12–15 Minuten goldbraun backen.
- **Exotisch:**  
In Kokosmilch mit Limettensaft und frischem Koriander schmoren – für ein asiatisches Aromaerlebnis.

---

## Tipp:

Zanderfilet immer nur so lange garen, bis das Fleisch innen gerade durch ist – dann bleibt es herrlich saftig!

---

**Jetzt bestellen bei GreetFish und den Geschmack von Frische und Qualität erleben!**

[Hier Zanderfilet kaufen – fangfrisch & küchenfertig](#)

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

**Unzubereitet pro 100 g**

Brennwert kj	360 kj
Brennwert in kcal	80 kcal
Fett	1,35 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19 g
Salz	0,07 g
Natrium	0 g

**Allergene**

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

**Zutaten**

Zander

**Zusätzliche Informationen**

**Herkunftsort**

Lat. Name: Stizostedion spp. Fanggebiet: Russland // Kasachstan Fangmethode: Aquikultur Umschließungs und Hebenetze im Binnengewässer

**Inverkehrbringer**

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