

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 Fischs.

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:**

Olivenöl 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 Olivenöl 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

Herkunftsart

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

Inverkehrbringer

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

GreetFish GmbH

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