

# Schollenfilet paniert Doppelfilet

## Produktinformation – Schollenfilet paniert (Doppelfilet)

### Küstenklassiker mit Biss – doppelt gut, doppelt lecker

Unser paniertes Schollenfilet im großzügigen Doppelfilet-Format bringt maritimen Genuss direkt auf Ihren Teller. Das feine, nahezu grätenfreie Filet der Scholle überzeugt durch sein zartes Fleisch und wird von einer knusprigen, goldbraunen Panade umhüllt, die dem Fisch eine besonders aromatische Note verleiht.

Ideal für alle, die eine sättigende Portion Fisch mit unverfälschtem Geschmack suchen – ganz gleich, ob aus der Pfanne, dem Ofen oder der Fritteuse. Einfach in der Zubereitung, überzeugend im Geschmack!

---

### Was unser Schollen-Doppelfilet so besonders macht:

- **Zartes Schollenfilet** – Mager, aromatisch & nahezu grätenfrei
  - **Knusprige Panade** – Goldbraun, würzig und appetitlich
  - **Doppelte Portion** – Für den großen Appetit oder extra Genuss
  - **Vielseitig kombinierbar** – Als Hauptgericht oder im Brötchen
  - **Schnell zubereitet** – Ideal für Pfanne, Ofen oder Fritteuse
- 

### Zubereitungsempfehlung:

#### **Pfanne:**

In heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten je Seite braten, bis die Panade schön knusprig ist.

#### **Backofen:**

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 15–18 Minuten backen, zur Hälfte der Zeit wenden.

#### **Fritteuse:**

Bei 170 °C ca. 4–5 Minuten frittieren – außen knusprig, innen saftig.

---

### Servierideen:

**Deftig:** Mit Bratkartoffeln & Remoulade

**Leicht:** Auf Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

**Klassisch norddeutsch:** Mit Kartoffelpüree & Dill-Zitronen-Sauce

---

### Fazit – Doppelt Fisch, doppelt Freude

Das panierte Schollenfilet im Doppelfilet-Format vereint Qualität, Geschmack und unkomplizierte Zubereitung. Ob für die schnelle Küche oder den Genussmoment am Wochenende – dieser Fischklassiker passt immer!

---

### Verarbeitung & Vertrieb

- **Verarbeitung:** *de Beer Fisch-Feinkost GmbH*
- **Vertrieb:** *GreetFish Onlineshop* – [www.greetfish.de](http://www.greetfish.de)

[Zum Produkt](#)

### Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	462 kj
	109 kcal
Fett	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	14,1 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	10 g
Salz	0,5 g
Natrium	0 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Ja
Milch	Ja
Sellerie	Ja
Fisch	Ja
Senf	Ja