Kabeljauloins ohne Haut fangfrisch

Kabeljauloins – Das edle Rückenstück vom Kabeljau

Zart. Grätenfrei. Vielseitig.

Unsere **fangfrischen Kabeljauloins** sind die edelsten Stücke des Kabeljaus – aus dem gleichmäßig dicken Rückenfilet geschnitten, **ohne Haut und ohne Stehgräten**. Das Ergebnis: besonders saftige Medaillons mit mildem Geschmack, zartem Biss und optimaler Form – perfekt für Pfanne, Ofen oder Grill.

Rückenfilet in Premium-Qualität – gleichmäßig dick, grätenfrei

Zart & saftig – ideal zum Braten, Dünsten oder Grillen

Milder Geschmack – hervorragend für feine Kräuter- oder Zitronensaucen

Reich an Eiweiß & Omega-3-Fettsäuren – unterstützt eine ausgewogene Ernährung

Vielseitig & gelingsicher – formstabile Medaillons für höchste Kochansprüche

Stückgewicht: ca. 150–200 g
⚠ Trotz sorgfältiger Kontrolle kann vereinzelt eine kleine Gräte enthalten sein.

Was sind Kabeljauloins?

"Loin" steht für das **gleichmäßig dicke, besonders zarte Rückenstück** des Fisches – ein hochwertiger Zuschnitt, der fast komplett grätenfrei ist und sich perfekt für Medaillons eignet. Es ist die erste Wahl für Hobbyköche und Profis, die **formstabile, saftige Fischstücke mit feinem Geschmack** schätzen.

Rezeptidee: Kabeljauloins mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten · **Schwierigkeitsgrad:** Einfach · **Portionen:** 2

Zutaten:

- 2 fangfrische Kabeljauloins ohne Haut (je ca. 150–200 g)
- 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 frisch gemahlener Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Senf (optional für eine würzige Note)

Zubereitung:

1. **Vorbereitung:** Kabeljauloins abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronenabrieb würzen.
2. **Anbraten:** In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, Loins darin ca. 3–4 Minuten pro Seite goldbraun anbraten.

3. **Aromatisieren:** Knoblauch und Kräuter hinzufügen, kurz mit anschwitzen. Zitronensaft und ggf. Senf zugeben, mit der Butter-Kräuter-Mischung übergießen und 1–2 Minuten ziehen lassen.

4. **Servieren:** Auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Kartoffelpüree, Butterkartoffeln oder Bratkartoffeln
Leicht: Blattsalat mit Joghurtdressing
Sättigend & gesund: Wildreis, Quinoa oder gedünstetes Gemüse

Variationen:

Kabeljauloins vom Grill: In Olivenöl und Zitronensaft marinieren, 4 Minuten pro Seite grillen
Ofenvariante: Mit Kräuter-Kruste oder Kirschtomaten bei 180 °C ca. 12–15 Minuten backen
Asiatisch: In Sojasauce, Sesamöl und Ingwer marinieren und in der Pfanne scharf anbraten

---

Tipp:

Nicht zu lange garen! Die zarten Loins bleiben am besten leicht glasig im Inneren.
Ideal auch für Gäste, da Form, Garzeit und Geschmack besonders zuverlässig sind.

Fazit:

Kabeljauloins sind die perfekte Wahl für anspruchsvolle Fischgerichte.
Zart, praktisch grätenfrei und vielseitig einsetzbar – ein Hochgenuss aus nachhaltigem Fang für jede Küche.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	304 kj
Brennwert in kcal	72 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	15,7 g
Salz	0,19 g
Natrium	0 g

Allergene

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

Fisch	Ja

Zutaten

Kabeljau

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat. Name: Gadus Morhua Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Haken und Langleinen

Inverkehrbringer

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