

# 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     |

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden