

Seelachsfiletplatte paniert

Produktinformation – Panierte Seelachsfiletplatte

Familienliebling aus der Pfanne – Knusprig, saftig und schnell serviert

Unsere panierte Seelachsplatte bietet Ihnen zartes Fischfilet im goldbraunen Mantel – ein echter Alltagsheld auf dem Teller! Das fein strukturierte Filet vom Seelachs (*Pollachius virens*), auch als Köhler bekannt, überzeugt durch seine Saftigkeit und seinen angenehm milden Geschmack. Die knusprige Panade verleiht dem Fisch den perfekten Biss – außen kross, innen zart.

Ideal portioniert und schnell zubereitet, eignet sich diese Fischspezialität hervorragend für die ganze Familie. Ob als Hauptgericht, im Fischbrötchen oder als herzhafter Snack – die Seelachsplatte ist vielseitig einsetzbar und immer ein Genuss.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **100 % Seelachsfilet** – Fein, mild & praktisch grätenfrei
 - **Goldene Panade** – Knusprig & aromatisch abgeschmeckt
 - **Schnell & einfach zubereitet** – Fertig in wenigen Minuten
 - **Vielseitig verwendbar** – Für Tellergericht, Brötchen oder Snack
 - **Familiengerecht** – Beliebt bei Groß & Klein
-

Zubereitungsempfehlung:

Pfanne:

In heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten pro Seite braten.

Backofen:

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

Fritteuse:

Bei 170 °C für ca. 4–5 Minuten goldbraun frittieren.

Servievorschläge:

Traditionell: Mit hausgemachtem Kartoffelsalat & Remoulade

Herhaft: Im Brötchen mit Salat & Knoblauch-Dill-Sauce

Leicht: Mit frischem Gurkensalat & Zitrone

Fazit – Rundum gelungener Fischgenuss

Die Seelachsplatte paniert ist ein unkomplizierter, geschmackvoller Klassiker, der sich hervorragend für die schnelle Küche eignet. Ob allein oder mit Beilage – sie bringt Qualität und Vielfalt auf den Tisch.

Verarbeitung & Vertrieb

- **Verarbeitet von:** de Beer Fisch-Feinkost GmbH
- **Exklusiv erhältlich über:** GreetFish Onlineshop – www.greetfish.de

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	583 kj
Brennwert in kcal	138 kcal
Fett	10 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	18,1 g
davon Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,91 g
Natrium	0 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Ja
Fisch	Ja

Zutaten

Alaska Seelachs, Panade (Weizenmehl, Wasser, Salz, Tapiokastärke, Gewürze (Paprikapulver, Kukurumapulver))

Zusätzliche Informationen

Herkunftsland:

Nordatlantik, Fangmethode Schleppnetzfischerei

Inverkehrbringer

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

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