Schellfisch ohne Kopf fangfrisch

Frischer Schellfisch ohne Kopf – Fein, fest & voller Geschmack

Fangfrisch aus dem Nordatlantik · Ohne Kopf · Ideal zum Dünsten, Backen & Braten

Der **Schellfisch** ist ein echter Klassiker unter den Speisefischen – bekannt für sein **festes, zartes Fleisch** und den **milden, leicht süßlichen Geschmack**. Unser Schellfisch wird **fangfrisch geliefert**, ist bereits **ohne Kopf vorbereitet** und damit sofort küchenfertig – ideal für elegante Gerichte wie gedünsteter Fisch mit Weißweinsauce oder klassisch in Senfsoße.

Produkt-Highlights:

- **Ohne Kopf – küchenfertig & einfach zu handhaben**
- **Fangfrisch aus dem Nordatlantik** – aus verantwortungsvoller Fischerei
- **Mild im Geschmack & fest in der Konsistenz** – perfekt für schonendes Garen
- **Reich an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Vitamin B12 & Jod**
- **Vielseitig verwendbar** – zum Dünsten, Braten, Grillen oder im Ofen

---

Gut zu wissen:

Der **Schellfisch** ist eng verwandt mit dem Kabeljau und wird oft mit diesem verwechselt. Typisch ist der **schwarze Fleck auf den Kiemendeckeln**. Sein Fleisch behält beim Garen seine Form und eignet sich damit besonders gut für sanfte Zubereitungen mit Brühe oder Weißwein.

Rezeptidee: Gedünsteter Schellfisch mit Weißweinsauce & Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Schellfisch (ohne Kopf, ca. 600–800 g)
- 500 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Zwiebelringe
- Butter, Salz & Pfeffer

Für die Sauce:

- Butter, Mehl, abgeseihter Fischsud
- Sahne oder Crème fraîche, Zitronensaft, Dill oder Petersilie

Für das Gemüse:

- Karotten, Lauch, Fenchel in feinen Streifen

- Butter, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. **Fisch sanft pochieren** (nicht kochen) – ca. 15–18 Minuten.
2. **Fischsud abseihen**, Sauce mit Butter, Mehl & Weißwein zubereiten, verfeinern.
3. **Gemüse dünsten**, abschmecken.
4. Fisch, Gemüse & Sauce auf Tellern anrichten – mit Kräutern garnieren.

Serviervorschläge:

- Klassisch: Petersilienkartoffeln
- Rustikal: Frisches Baguette
- Leicht: Quinoa oder Wildreis

Rezeptvarianten:

- **Aus dem Ofen:** Mit Butter & Kräutern bei 180 °C ca. 20 Min. backen
- **Mediterran:** Mit Olivenöl, Tomaten, Kapern & frischen Kräutern
- **Mit Senf-Dill-Sauce:** Dijon-Senf, Honig & frischer Dill als cremige Alternative

---

GreetFish-Tipp:

Nicht zu lange garen – Schellfisch bleibt am besten saftig bei schonender Zubereitung
Restlichen Sud als Basis für Suppen, Saucen oder Risottos verwenden

---

Fazit: Feiner Fisch für bewusste Genießer

Frischer Schellfisch ohne Kopf ist eine hervorragende Wahl für alle, die feine Fischgerichte lieben. **Zart, gesund und elegant**, passt er perfekt in eine moderne Küche mit traditionellen Wurzeln.

Jetzt frischen Schellfisch bei GreetFish bestellen – küchenfertig & fangfrisch

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert in kcal	78 kcal
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,07 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,2 g
Salz	0,12 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Zutaten

Schellfisch

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat: Melanogrammus aeglefinus // Nord Ostatlantik (FAO27 IIa Norwegische See)

Inverkehrbringer

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