

# 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

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

- 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

### GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden