

Seezunge GROß, abgezogen fangfrisch

Seezunge – GROSS & ABGEZOGEN – fangfrisch aus dem Nordostatlantik

Edle Delikatesse mit zartem Fleisch · ca. 250–350 g pro Fisch · Optional küchenfertig geschnitten

Die Seezunge zählt zu den **hochwertigsten Speisefischen Europas** – geschätzt für ihr **zartes, feinwürziges Fleisch** und den **delikaten, leicht süßlichen Geschmack**. Unsere großen Seezungen werden **fangfrisch geliefert**, bereits **abgezogen** (ohne Haut) und eignen sich hervorragend für klassische Zubereitungen wie „Müllerin Art“ oder mediterrane Varianten.

Produktmerkmale im Überblick:

- **Fangfrisch & abgezogen (enthäutet)**
- **Ca. 250–350 g pro Stück** – ideal für Hauptgerichte
- **Mild & fein im Geschmack, butterzarte Textur**
- **Ideal zum Braten, Dünsten oder Grillen**
- **Reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, Selen & Jod**

Mengenangaben & Verarbeitung:

- **1000 g ungeschnitten** = ca. **4–6 Seezungen (inkl. Kopf & Flossen)**
- Bei Auswahl „**küchenfertig geschnitten**“ erhalten Sie:
 - Aus 500 g → ca. **300 g reines Filetgewicht**
 - Aus 1000 g → ca. **600 g reines Filetgewicht**

Die Filets werden **frisch geschnitten, gewogen und vakuumverpackt** geliefert.

Rezeptempfehlung Seezunge Müllerin Art mit Mandelbutter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 große Seezungen (abgezogen, je ca. 300–400 g)
- 4 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Butter oder Butterschmalz
- 2 EL Olivenöl

Für die Mandelbutter:
GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

- 2 EL Butter
- 2 EL Mandelblättchen
- ½ TL Zitronenabrieb
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL frische Petersilie

Zubereitung:

1. **Seezunge würzen & mehlieren**, überschüssiges Mehl abklopfen.
2. In heißer Pfanne in **Butter & Öl goldbraun braten** (je Seite ca. 3–4 Min.).
3. **Mandelbutter zubereiten**: Mandeln rösten, Butter, Zitrone & Petersilie zugeben.
4. Seezunge mit Mandelbutter übergießen & sofort servieren.

Serviervorschläge:

- **Klassisch**: Petersilienkartoffeln, Bratkartoffeln
- **Leicht**: Blattsalat mit Zitronen-Dressing
- **Sättigend**: Wildreis oder mediterranes Gemüse

Variationen:

- **Gegrillte Seezunge**: Mit Kräutern & Olivenöl marinieren, ca. 5–6 Min. je Seite grillen
- **Mediterran**: Statt Mandelbutter mit Kapern-Oliven-Weißwein-Sauce servieren
- **Asiatisch**: Sojasauce, Ingwer & Sesamöl kurz marinieren & anbraten

Zubereitungstipps:

- Seezunge **vorsichtig wenden** – das Fleisch ist besonders zart
- Für mehr Aroma: **Vor dem Braten mit etwas Zitronensaft beträufeln**

Fazit: Edler Fischgenuss für echte Feinschmecker

Die große Seezunge ist eine der elegantesten Fischdelikatessen – **einfach in der Zubereitung, raffiniert im Geschmack**. Ob klassisch oder modern interpretiert: Dieser Fisch begeistert mit jedem Bissen.

[Jetzt fangfrische Seezunge bei GreetFish bestellen – abgezogen & auf Wunsch küchenfertig geschnitten](#)

[Zum Produkt](#)

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	353 kj
Brennwert in kcal	85 kcal
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,41 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17,1 g
Salz	0,18 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Zutaten

Seezunge

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort

Lat. Name: Solea Solea Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FA027 Fangmethode: Schleppnetz

Inverkehrbringer

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