Rotbarschloins fangfrisch

Fangfrische Rotbarschloins – Edle Rückenfilets für feinen Fischgenuss

Zart · Grätenarm · Intensiv im Geschmack

Unsere **Rotbarschloins** stammen aus dem besten Stück des Fisches – dem Rückenfilet. Das Ergebnis: **feste, saftige Filets mit besonders feiner Textur**, fast grätenfrei und voller Aroma. Ob in der Pfanne, im Ofen oder auf dem Grill: Diese Premium-Stücke sind vielseitig, schnell zubereitet und ein echter Hochgenuss – perfekt für Genießer!

Deine Vorteile auf einen Blick:

- **Höchste Qualität** – Dicke, saftige Rückenfilets für besten Geschmack
- **Fast grätenfrei** – Ideal für unkomplizierten Fischgenuss
- **Zarter Biss & milder Geschmack** – Fein aromatisch mit leicht süßlicher Note
- **Reich an Eiweiß & Omega-3** – Gut für Herz & Gesundheit
- **Vielseitig** – Perfekt zum Braten, Dünsten, Backen oder Grillen
- **Fangfrisch & nachhaltig** – Direkt aus dem Nordatlantik

Gewicht pro Loin: ca. 180–200 g · Sofort tiefgefroren für maximale Frische
⚠ Hinweis: Es kann trotz sorgfältiger Verarbeitung eine geringe Grätenmenge enthalten sein.

Rezeptidee: Knusprige Rotbarschloins mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten · **Schwierigkeitsgrad:** Einfach · **Portionen:** 2

Zutaten:

- 2 Rotbarschloins
- Olivenöl, Butter, Zitronenabrieb & -saft
- Knoblauch, frische Kräuter (Dill, Petersilie oder Thymian)
- Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver
- Optional: etwas Mehl für eine goldene Kruste

Zubereitung:

1. **Vorbereitung**
   Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, würzen und optional mehlieren
2. **Anbraten**
   In Öl auf der Hautseite goldbraun braten (3–4 Min.), wenden, weitere 2–3 Min. garen
3. **Verfeinern**
   Butter, Knoblauch, Zitronensaft und Kräuter in die Pfanne geben, kurz ziehen lassen

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

4. **Servieren**
   Auf Tellern anrichten, mit Zitronenbutter beträufeln, mit Kräutern garnieren

---

Beilagenempfehlung:

- **Klassisch:** Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln
- **Leicht & frisch:** Grüner Salat mit Joghurtdressing
- **Nahrhaft:** Wildreis, Quinoa oder mediterranes Gemüse

Variationen:

- **Vom Grill:** In Zitronensaft & Öl marinieren, 3–4 Min. pro Seite grillen
- **Überbacken:** Mit Parmesan-Panko-Kruste im Ofen gratinieren (12–15 Min. bei 200 °C)
- **Mediterran:** Mit Oliven, Kapern & Tomaten in Weißweinsauce schmoren

---

Tipps für perfekten Fischgenuss:

Nicht zu lange garen, damit der Fisch saftig bleibt
Hautseite zuerst braten – gibt Stabilität & knusprige Textur
Mit **Zitrone & Kräutern** servieren für frischen, natürlichen Geschmack

---

Fazit:

Unsere **Rotbarschloins** sind ideal für alle, die Fisch in seiner besten Form lieben: **edel, aromatisch und schnell zubereitet.** Ein echter Geheimtipp für Genießer, Familienküche und die gesunde Alltagsküche gleichermaßen.

Jetzt fangfrische Rotbarschloins sichern & Zuhause wie im Restaurant genießen!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	420 kj
Brennwert in kcal	100 kcal
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,05 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,9 g
Salz	0,2 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Zutaten

Rotbarsch

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort
Lat. Name: Sebastes marinus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 Fangmethode: Haken und Langleinen

Inverkehrbringer

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