

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

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