

Kabeljaufilet ohne Haut fangfrisch

Kabeljaufilet: Zartes und vielseitiges Fleisch aus dem Meer

Kabeljaufilet ist eine köstliche Delikatesse, die Fischliebhaber auf der ganzen Welt begeistert. Mit seinem zarten Fleisch, seinem milden Geschmack und seiner vielseitigen Verwendbarkeit ist Kabeljaufilet ein beliebter Fisch, der in zahlreichen Gerichten eine Hauptrolle spielt.

Als einer der bekanntesten Speisefische aus dem Meer bietet Kabeljaufilet eine Fülle von kulinarischen Möglichkeiten. Es eignet sich hervorragend zum Braten, Dünsten, Grillen oder sogar für die Zubereitung von Fischsuppen und Eintöpfen. Die zarte Textur des Kabeljaufilets ermöglicht eine schonende Zubereitung, bei der das Fleisch saftig bleibt und sich leicht von der Haut löst.

Beim Braten entwickelt das Kabeljaufilet eine knusprige, goldbraune Kruste, während das Innere zart und saftig bleibt. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und frischen Kräutern kann der natürliche Geschmack des Kabeljaufilets noch intensiviert werden. Servieren Sie es mit einer leichten Sauce, gedünstetem Gemüse oder einem erfrischenden Salat, um eine köstliche Mahlzeit zu genießen.

Das Dünsten des Kabeljaufilets ist eine gesunde und schonende Zubereitungsmethode. Durch das Dünsten bleibt das Fleisch besonders zart und bewahrt seinen natürlichen Geschmack. Verwenden Sie dazu etwas Fischfond, Weißwein oder Zitronensaft, um dem Filet zusätzliche Aromen zu verleihen. Servieren Sie das gedünstete Kabeljaufilet mit einer leichten Gemüsebeilage und genießen Sie eine ausgewogene Mahlzeit.

Grillen Sie Kabeljaufilet für einen intensiveren Geschmack und ein rauchiges Aroma. Mit einer Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen können Sie den Fisch vor dem Grillen würzen und ihm zusätzliche Aromen verleihen. Das gegrillte Kabeljaufilet passt perfekt zu frischen Sommersalaten oder gegrilltem Gemüse.

Kabeljaufilet ist nicht nur lecker, sondern auch eine gute Quelle für Protein und Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Rolle für eine ausgewogene Ernährung spielen. Die regelmäßige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren kann dazu beitragen, die Herzgesundheit zu fördern und Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Wenn Sie Kabeljaufilet kaufen, achten Sie auf frische und qualitativ hochwertige Produkte. Frischer Kabeljau hat klare Augen, glänzendes Fleisch und einen angenehmen, salzigen Geruch. Wählen Sie nach Möglichkeit nachhaltig gefangenen Kabeljau, um die Umwelt zu schützen.

Zusammenfassend ist Kabeljaufilet ein zartes und vielseitiges Fleisch aus dem Meer, das sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch überzeugt.

Trotz sorgfältiger Kontrolle und Schnitttechnik kann es vereinzelt vorkommen, dass sich noch ein kleiner Grätenanteil im Filet befindet.

Rezept: Gebratenes Kabeljaufilet ohne Haut auf Zitronen-Butter-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

2 Stück fangfrisches Kabeljaufilet ohne Haut (je ca. 150–200 g) 2 EL Olivenöl 1 EL Butter 1 Bio-Zitrone (Saft & Abrieb) 1 Knoblauchzehe, fein gehackt 100 ml Weißwein (optional Gemüsebrühe) 100 ml Sahne oder Crème fraîche ½ TL Salz ½ TL frisch gemahlener Pfeffer ½ TL Paprikapulver (edelsüß) 1 TL gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kabeljaufilets vorbereiten

Die fangfrischen Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Kabeljaufilets anbraten

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Die Kabeljaufilets vorsichtig in die Pfanne geben und für 3–4 Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen und warm halten.

3. Zitronen-Butter-Sauce zubereiten

In derselben Pfanne die Butter schmelzen lassen und den gehackten Knoblauch kurz anschwitzen. Mit Weißwein (oder Gemüsebrühe) ablöschen und leicht einkochen lassen. Den Zitronensaft und die Sahne hinzufügen und für ca. 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Mit Zitronenabrieb und Petersilie abschmecken.

4. Servieren

GreetFish GmbH

Die Kabeljaufilets auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Butter-Sauce beträufeln. Mit frischer Petersilie garnieren und mit Zitronenscheiben

servieren.

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Beilagenempfehlung:

- Leicht & gesund: Mit gedämpftem Gemüse & Reis*
- Herzhaft: Mit Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln*
- Leicht & frisch: Mit grünem Salat oder Ratatouille*

Variationen:

- Kabeljau aus dem Ofen:*
- Filets mit Olivenöl, Knoblauch und Zitronenscheiben auf ein Blech legen und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.*
- Kabeljau in Tomatensauce:*
- Statt der Zitronensauce eine Tomaten-Kräuter-Sauce mit Kapern und Oliven zubereiten.*
- Kräuter-Kabeljau:*
- Den Fisch mit einer Kräuterkruste aus Semmelbröseln, Butter und Petersilie im Ofen überbacken.*
- Tipp:**
- Kabeljau ist ein sehr zarter Fisch, daher sollte er nicht zu lange gegart werden, damit er saftig bleibt.*

Guten Appetit!

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	304 kj
Brennwert in kcal	72 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	15,7 g
Salz	0,19 g

Allergene

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

