

# Victoriaseebarschfilet Viktoriabarsch fangfrisch

Wenn es um exotische Fischarten mit einem köstlichen Geschmack geht, ist der Victoriaseebarsch eine hervorragende Wahl.

Der Victoriaseebarsch, auch bekannt als Nilbarsch oder Victoria Tilapia, stammt aus den Gewässern des Viktoriasees in Ostafrika. Er ist einer der größten Süßwasserfische der Welt und zeichnet sich durch sein festes, weißes, leicht rosa Fleisch und seinen milden Geschmack aus.

Eine der großartigen Eigenschaften des Victoriaseebarschs ist seine Vielseitigkeit in der Küche. Er kann auf verschiedene Arten zubereitet werden, wie zum Beispiel gebraten, gegrillt, gedämpft oder gebacken. Sein zartes und saftiges Fleisch eignet sich auch hervorragend für Fischsuppen, Currys und Fisch-Tacos. Der Victoriaseebarsch absorbiert gut Gewürze und Aromen, was ihn zu einer idealen Basis für verschiedene Geschmackskombinationen macht.

Der Victoriaseebarsch ist auch eine gute Quelle für hochwertige Proteine und enthält wenig Fett. Er ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und gut für die Herzgesundheit sind. Der Fisch ist auch eine Quelle für wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D, Vitamin B12 und Selen.

Beim Kauf von Victoriaseebarsch ist es wichtig, auf die Qualität und Herkunft zu achten. Frischer Victoriaseebarsch sollte einen klaren, glänzenden Blick haben und angenehm nach dem Meer riechen. Achten Sie auf nachhaltig gefangene oder gezüchtete Exemplare, um sicherzustellen, dass der Fisch aus verantwortungsvollen Quellen stammt.

Insgesamt ist der Victoriaseebarsch eine exotische Delikatesse, die den Geschmackssinn erfreut. Mit seinem milden Geschmack und der vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten bietet er eine breite Palette an kulinarischen Optionen. Entdecken Sie die köstlichen Gerichte, die mit Victoriaseebarsch zubereitet werden können, und genießen Sie die gesundheitlichen Vorteile dieses einzigartigen Fisches aus Ostafrika.

## Rezept: Fangfrischer Victoriaseebarsch mit Zitronen-Kräuter-Butter

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

---

### Zutaten:

- 2 **Victoriaseebarschfilets** (je ca. 200–250 g, fangfrisch)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Butter**
- 1 Bio-**Zitrone** (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **gehackte frische Kräuter** (Dill, Petersilie oder Thymian)
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Paprikapulver (edelsüß)**
- ½ TL **Mehl** (optional für eine leichte Kruste)

---

### Zubereitung:

#### 1. Victoriaseebarschfilets vorbereiten

- Die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenabrieb** würzen.
- Optional: Die Filets leicht mit **Mehl bestäuben**, um eine knusprige Kruste zu erhalten.

#### 2. Victoriaseebarschfilets braten

- Eine große Pfanne auf **mittlere Hitze** bringen und das **Olivenöl** erhitzen.
- Die Filets mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und **ca. 3–4 Minuten braten**, bis sie goldbraun sind.
- Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite **weitere 2–3 Minuten** braten.

#### 3. Zitronen-Kräuter-Butter hinzufügen

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

- Die Butter und den gehackten **Knoblauch** in die Pfanne geben und den Fisch damit beträufeln.
- Den Zitronensaft und die frischen Kräuter hinzugeben und für **1 Minute ziehen lassen**.

#### 4. Servieren

- Die Victoriaseebarschfilets auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.
- Mit der Zitronen-Kräuter-Butter beträufeln und sofort servieren.

---

#### Beilagenempfehlung:

**Klassisch:** Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln

**Leicht & gesund:** Grüner Salat mit Joghurtdressing

**Sättigend & nahrhaft:** Wildreis oder Quinoa

---

#### Variationen:

##### Victoriaseebarschfilet vom Grill:

- Filets mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und für **3–4 Minuten pro Seite** auf den Grill legen.

##### Überbackene Victoriaseebarschfilets:

- Mit einer Mischung aus Panko, Parmesan und Kräutern bestreuen und im Ofen bei **200°C für 12–15 Minuten** überbacken.

##### Exotische Note:

- Den Fisch mit Kokosmilch, Limette und Koriander schmoren.
- 

#### Tipp:

**Victoriaseebarschfilet nicht zu lange braten**, da es sonst trocken wird – es sollte innen noch saftig sein.

**Guten Appetit!**

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

#### Unzubereitet pro 100 g

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Brennwert kj                | 360 kj  |
| Brennwert in kcal           | 75 kcal |
| Fett                        | 1 g     |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,7 g   |
| Kohlenhydrate               | 0 g     |
| davon Zucker                | 0 g     |
| Ballaststoffe               | 0 g     |
| Eiweiß                      | 17,5 g  |
| Salz                        | 0,46 g  |
| Natrium                     | 0 g     |

#### Allergene

|       |    |
|-------|----|
| Fisch | Ja |
|-------|----|

#### Inverkehrbringer

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