

Schollenfilet paniert Doppelfilet

Schollenfilet paniert – Doppelfilet für doppelten Genuss

Ein Klassiker der europäischen Küstenküche neu interpretiert: Unser paniertes Schollenfilet im Doppelfilet-Format vereint feines, mageres Fischfilet mit einer herrlich knusprigen Panade. Praktisch grätenfrei und besonders eiweißreich, ist dieses Filet ein echter Genuss – außen goldbraun und knusprig, innen zart und saftig.

Perfekt portioniert als Doppelfilet bietet es ein besonders sättigendes Geschmackserlebnis. Ob klassisch gebraten, im Ofen gegart oder knusprig frittiert – dieses Filet gelingt immer und ist ideal für alle, die beste Fischqualität schätzen.

Warum unser paniertes Schollenfilet begeistert:

- **Feinstes Schollenfilet** – Zart, mild und praktisch grätenfrei
- **Goldbraune Panade** – Knusprig, perfekt gewürzt und appetitlich
- **Doppelfilet-Format** – Für den großen Hunger und vollen Genuss
- **Schnell & einfach zubereitet** – In Pfanne, Backofen oder Fritteuse
- **Vielfältig kombinierbar** – Ob als Hauptgericht oder im Fischbrötchen

Zubereitungsempfehlung:

- **In der Pfanne:**
In heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. **5–7 Minuten pro Seite** goldbraun braten.
- **👉 Im Backofen:**
Bei **200 °C (Ober-/Unterhitze)** ca. **15–18 Minuten** backen, nach der Hälfte wenden.
- **In der Fritteuse:**
Bei **170 °C** ca. **4–5 Minuten** frittieren – für eine perfekt knusprige Kruste.

Servierideen:

- **Klassisch:** Mit Bratkartoffeln & Remoulade
- **Leicht:** Mit Blattsalat & Joghurt-Dressing
- **Rustikal:** Mit Kartoffelpüree & Zitronen-Dill-Sauce

Fazit – Knuspriger Fischgenuss für alle Sinne

Unser paniertes Schollenfilet als Doppelfilet ist die perfekte Wahl für alle, die echten Fischgeschmack in praktischer Zubereitung genießen möchten. Hochwertig, sättigend und vielseitig – ein echter Favorit in der Familienküche oder auf dem Teller von Fischliebhabern.

Jetzt probieren und doppelt genießen – außen knusprig, innen saftig!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	725 kj
Brennwert in kcal	177 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	26,9 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,4 g
Natrium	0 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Fisch	Ja

Inverkehrbringer

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