

Seelachsfiletplatte paniert

Seelachsplatte paniert – Knuspriger Fischgenuss für die ganze Familie

Ein echter Klassiker in moderner Form: Unsere panierte Seelachsplatte vereint saftiges Seelachsfilet mit einer goldgelben, herrlich knusprigen Panade. Der milde, aromatische Geschmack des Seelachses (*Pollachius virens*) wird durch die perfekt abgestimmte Würze der Panade harmonisch ergänzt – für ein rundum gelungenes Geschmackserlebnis.

Dank der praktischen Portionsform ist die Seelachsplatte ideal für den Familienalltag oder den schnellen Hunger zwischendurch. Ob aus der Pfanne, dem Ofen oder der Fritteuse – sie gelingt immer und passt zu vielen Beilagen.

Darum unsere Seelachsplatte:

- **100 % Seelachsfilet** – Zart, mild & saftig
- **Feine Panade** – Knusprig, goldbraun & perfekt gewürzt
- **Schnell zubereitet** – Ideal für die schnelle Küche
- **Vielseitig verwendbar** – Ob als Hauptgericht, Snack oder Fischbrötchen
- **Familienfreundlich & sättigend** – Für große und kleine Genießer

Zubereitungsempfehlung:

- **In der Pfanne:**
In heißem Öl bei mittlerer Hitze **5–7 Minuten pro Seite** braten, bis goldbraun.
-  **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, bis schön knusprig.

Servierideen:

- **Hausgemacht:** Mit Kartoffelsalat & Remoulade
- **Snack-Style:** Im Brötchen mit Salat & Knoblauch-Dill-Sauce
- **Leicht & frisch:** Mit Gurkensalat & Zitronen-Dressing

Fazit – Fischgenuss leicht gemacht

Unsere Seelachsplatte paniert ist die perfekte Lösung für alle, die Qualität, Geschmack und einfache Zubereitung schätzen. Knusprig, saftig und vielseitig – ideal für schnelle Familiengerichte oder als beliebter Snack zwischendurch.

Jetzt probieren und den goldbraunen Fischklassiker neu entdecken!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	583 kj
Brennwert in kcal	138 kcal
Fett	10 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	18,1 g
davon Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,91 g
Natrium	0 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Ja
Fisch	Ja

Inverkehrbringer

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