

Rotbarschloins fangfrisch

Fangfrische Rotbarschloins – Zarte Filetstücke mit intensivem Geschmack

Unsere **fangfrischen Rotbarschloins** sind die edelsten Stücke des Rotbarschs – saftig, zart und voller Geschmack. Diese hochwertigen Filetstücke stammen aus dem Rückenbereich des Fisches, wo das Fleisch besonders **fest, aromatisch und nahezu grätenfrei** ist. Dank ihres feinen Eigengeschmacks eignen sie sich hervorragend für verschiedenste Zubereitungsarten – ob gebraten, gedünstet, im Ofen gebacken oder gegrillt.

Rotbarsch ist nicht nur eine **köstliche Delikatesse**, sondern auch eine **gesunde Wahl**: Er ist **reich an Eiweiß, arm an Fett und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren**, die eine ausgewogene Ernährung unterstützen.

Eigenschaften unserer fangfrischen Rotbarschloins:

- Premium-Qualität** – Saftige, dicke Rückenfiletstücke für besten Genuss
- Milder, leicht süßlicher Geschmack** – Perfekt für Feinschmecker
- Vielseitig verwendbar** – Ideal zum Braten, Dünsten, Backen oder Grillen
- Reich an Eiweiß & Omega-3-Fettsäuren** – Für eine gesunde Ernährung
- Fangfrisch & nachhaltig** – Direkt aus dem Meer für maximale Frische

Rezept: Knusprig gebratene Rotbarschloins mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 **fangfrische Rotbarschloins** (je ca. 180–200 g)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Butter**
- 1 Bio-**Zitrone** (Abrieb & Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL **frische Kräuter** (z. B. 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. Rotbarschloins vorbereiten

- Die Loins 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. Rotbarschloins 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

- 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

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

- Die Rotbarschloins 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:

Rotbarschloins vom Grill:

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

Überbackene Rotbarschloins:

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

Mediterrane Note:

- Den Fisch mit Kirschtomaten, Oliven und Kapern in einer leichten Weißweinsauce schmoren.
-

Tipp:

Rotbarschloins nicht zu lange braten, da sie sonst trocken werden – sie sollten innen noch saftig sein.

Hautseite zuerst braten, damit sie knusprig wird und der Fisch besser zusammenhält.

Fazit:

Unsere **fangfrischen Rotbarschloins** sind ein Highlight für Fischliebhaber – edel, aromatisch und unglaublich vielseitig. Perfekt für ein schnelles, gesundes und köstliches Fischgericht!

Jetzt ausprobieren & genießen!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

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
-------	----

Inverkehrbringer

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