LMIV Datenblatt zum Artikel

Wildlachs Naturfilets (Oncorhynchus gorbuscha), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Wir bitten Sie zu beachten, dass trotz der sorgfältigen Verarbeitung Gräten in kleiner Anzahl vorkommen können.

Aufbewahrung: Hinweis für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: WILDLACHS (Oncorhynchus gorbuscha)

Alkoholgehalt:

Portionenen: 2

Nährwertanspruch:

Verwendungshinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Aufgrund der natürlichen Schwankungen der Filetgröße kann die Zubereitungszeit variieren. Daher bitten wir Sie, immer zu prüfen, ob die Fischfilets auch gut durchgegart sind. Empfehlung: Die gefrorenen Filets aus der Verpackung nehmen und einige Stunden vor der Verwendung (z.B. über Nacht) im Kühlschrank auftauen. Direkt vor der Zubereitung kurz unter fließendem Wasser abschwemmen, abtupfen und weiterverarbeiten.

Zubereitung & Anweisung: Schmoren/Duensten - Zubereitung Fleisch durch Garen in Fluessigkeit Zubereitung im Topf: In einen Topf oder eine Pfanne ca. 1,5 cm Wasser geben und nach Belieben würzen und verfeinern. Die noch tiefgekühlten Filets in das kochende Wasser legen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10-12 Minuten dünsten lassen.,Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet Zubereitung in der Pfanne: Filetstücke salzen, nach Geschmack mit Pfeffer und Zitronensaft würzen, in Mehl wenden und auf beiden Seiten in wenig Fett unter mehrmaligem Wenden braten.

Abmessungen: Nettogehalt 250.00 Gramm,Bruttogewicht 282.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Fisch und -erzeugnisse

Attributte:
Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangmethode FYK Fallen - Garnreusen
Fische und Meeresfruchte Fangmethode GN Kiemen- und Verwickelnetze - Kiemennetze (ohne nähere Angaben)
Fische und Meeresfruchte Fangmethode LX Leinen und Haken (ohne nähere Angaben)
Fische und Meeresfruchte Fangmethode LY Umschließungsnetze und Hebenetze (ohne nähere Angaben)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung IGT Identitätskennzeichen und Genusstauglichkeitskennzeichen
Labelinformationen Umwelt und Verpackung MARINE_STEWARDSHIP_COUNCIL_LABEL MSC-Label für zertifizierte Nahrungsmittel aus dem Meer (Marine Stewardship Council)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	102	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (~)	431	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (~)	2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.6	Gramm	
davon einfach ungesättigte	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (~)	0.3	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	21	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.19	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	1.2	Mikrogramm	48,00 %
Vitamin D	Ungefährer Wert (~)	10	Mikrogramm	200,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	173	Milligramm	

Wildlachs Naturfilets (Oncorhynchus gorbuscha), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=125 g) **zubereitet im Kochtopf				
NAEHRSTOFF			Wert	Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	538	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (~)	127	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (~)	2.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
davon einfach ungesättigte		Ungefährer Wert (~)	1	Gramm	
davon mehrfach ungesättigte		Ungefährer Wert (~)	0.4	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	26	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	0.23	Gramm	
Vitamin D		Ungefährer Wert (~)	13	Mikrogramm	260,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	1.5	Mikrogramm	60,00 %