

Fischstäbchen (Theragra chalcogramma), 100 % Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, paniert, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18 °C mindestens haltbar bis Ende: siehe unten

Zutaten: Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 65%, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Gewürze (Paprikapulver, Kurkuma), Hefe, Salz), Rapsöl, WEIZENMEHL, Stärke, Wasser, Salz.

Alkoholgehalt:

Portionen: 5

Nährwertanspruch:

Verwendungs
hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

Zubereitung &
Anweisung: Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Das Backrohr inkl. Backblech auf 220°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Fischstäbchen vorsichtig auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf oberer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15-17 Min. (Heißluft: mittlere Schiene ca. 13-15 Min.) backen. Nach halber Backzeit wenden. Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet In der Pfanne: In eine Pfanne ca. 1/2 cm hoch Fett geben und gut erhitzen. Die noch tiefgekühlten Fischstäbchen einlegen. Das Fett darf dabei nicht zu stark abkühlen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Min. backen.

Abmessungen: Nettogehalt 840.00 Gramm, Bruttogewicht 873.00 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, Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangmethode NK Unbekanntes Fanggerät
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 (-)	203	Kilokalorie
	Energie	Ungefährer Wert (-)	852	Kilojoule
	Fett	Ungefährer Wert (-)	8.6	Gramm
	davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm
	Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	18	Gramm
	davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm
	Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm
	Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm
	Salz	Ungefährer Wert (-)	0.85	Gramm
	Jod	Ungefährer Wert (-)	57.4	Mikrogramm 36,00 %
	Selen	Ungefährer Wert (-)	13	Mikrogramm 24,00 %
	Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.78	Mikrogramm 31,00 %
	Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	131	Milligramm

Fischstäbchen (Theragra chalcogramma), 100 % Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, paniert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g, 5 Stück) **zubereitet nach Anleitung im	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	307	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)	1289	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	27	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	20	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (-)	86.1	Mikrogramm	57,00 %
Selen	Ungefährer Wert (-)	19	Mikrogramm	35,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.1	Mikrogramm	44,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	196	Milligramm	