LMIV Datenblatt zum Artikel

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Wir bitten Sie daher, immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.
Aufbewahrung:	Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck.
Zutaten:	Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 100%.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	3
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Gerät ab.
Zubereitung & Anweisung:	Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet IN DER PFANNE: Tiefgekühlte Filetblöcke nach Belieben würzen. Etwas Olivenöl in eine erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Die Filetblöcke hineinlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 8-12 Min. gut durchbraten, dabei mehrmals wenden.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze IM BACKROHR: Das Backrohr inklusive Backblech vorheizen (Ober- und Unterhitze: 200°C, Heißluft: 180°C). Die noch tiefgekühlten Filetblöcke nach Belieben würzen, in eine ofenfeste Form geben, mit etwas Olivenöl bestreichen oder marinieren. Die Filetblöcke nun im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 16-18 Minuten braten, dabei nach halber Zeit einmal wenden.
Abmessungen:	Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 423.00 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
Attribute:	Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik Fische und Meeresfruchte Fangmethode 03 Schleppnetze 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 Unzubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	311	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	73	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	0.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.2	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	0	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	17	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.57	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (~)	1.2	Mikrogramm	48,00 %
Jod	Ungefährer Wert (~)	96.8	Mikrogramm	64,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	213	Milligramm	

Pazifischer Polar-Dorsch (Theragra chalcogramma), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=134 g, 2 Stück Filetblöcke, inkl. 1 EL Olivenöl)			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
Energie		Ungefährer Wert (~)	798 Kilojoule	10,00 %
Energie		Ungefährer Wert (~)	191 Kilokalorie	10,00 %
Fett		Ungefährer Wert (~)	11 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	1.7 Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (~)	0 Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (~)	0 Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (~)	0 Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (~)	23 Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (~)	0.77 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (~)	1.7 Mikrogramm	68,00 %
Jod		Ungefährer Wert (~)	129 Mikrogramm	86,00 %
Omega-3-Fettsäuren		Ungefährer Wert (~)	286 Milligramm	