

**Pazifische Scholle Naturfilets (Lepidopsetta polyxystra),
100% Filet, praktisch grätenfrei, glasiert, tiefgekühlt**

Kennzeichnung: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!
Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch gut durchgegart ist.
Trotz sorgfältiger Produktionsverfahren und Qualitätssicherung können in seltenen Fällen Gräten im Produkt enthalten sein.

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

Zutaten: Zutaten: PAZIFISCHE SCHOLLE (Lepidopsetta polyxystra) 90%, Wasser (Schutzglasur) 10%

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch: Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Verwendungs hinweis: Die iglo Schutzglasur und der versiegelte Kunststoffbeutel dienen dazu, das Schollenfilet vor Austrocknung und Gefrierbrand zu schützen und damit die Frische und Qualität des Filets zu erhalten.

Zubereitung & Anweisung: Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet ZUBEREITUNG IN DER PFANNE: Empfehlung: Die gefrorenen Filets aus der Verpackung nehmen und einige Stunden vor der Verwendung (z.B. über Nacht) abgedeckt im Kühlschrank auftauen. Direkt vor der Zubereitung kurz unter fließendem Wasser abschwemmen, abtupfen und weiterverarbeiten. Etwas Öl in eine erhitzte, beschichtete Pfanne geben, die Filets unter einmaligem vorsichtigen Wenden ca. 3 Minuten je Seite goldgelb braten.

Abmessungen: Nettogehalt 225.00 Gramm,Bruttogewicht 265.00 Gramm,Abtropfgewicht 203.00 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 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 | | Wert | Einheit | Tages % |
|-----------------------------|---------------------|------|-------------|---------|
| NAEHRSTOFF | | | | |
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 281 | Kilojoule | |
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 66 | Kilokalorie | |
| Fett | Ungefährer Wert (-) | 0.7 | 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 (-) | 15 | Gramm | |
| Salz | Ungefährer Wert (-) | 0.2 | Gramm | |

Pazifische Scholle Naturfilets (*Lepidopsetta polyxystra*),
100% Filet, praktisch grätenfrei, glasiert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion pro Portion ** (=101,5 g, inkl. 1 EL Rapsöl)

NAEHRSTOFF

| | Ungefährer Wert (-) | Wert Einheit | Tages % |
|-----------------------------|---------------------|-----------------|---------|
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 662 Kilojoule | 8,00 % |
| Energie | Ungefährer Wert (-) | 159 Kilokalorie | 8,00 % |
| Fett | Ungefährer Wert (-) | 11 Gramm | |
| davon gesättigte Fettsäuren | Ungefährer Wert (-) | 0.9 Gramm | |
| Kohlenhydrate | Ungefährer Wert (-) | 0 Gramm | |
| davon Zucker | Ungefährer Wert (-) | 0 Gramm | |
| Ballaststoffe | Ungefährer Wert (-) | 0 Gramm | |
| Eiweiß | Ungefährer Wert (-) | 15 Gramm | |
| Salz | Ungefährer Wert (-) | 0.21 Gramm | |