

Backfisch-Stäbchen, 100 % Pazifisches Polar-Dorsch Filet (Theragra chalcogramma), aus Filetblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit knusprigem Backteig paniert, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	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 Ende: siehe Feld unten		
Zutaten:	Zutaten: PAZIFISCHER POLAR-DORSCH (Theragra chalcogramma) 49%, Backteig 41 % (Wasser, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz), WEIZENMEHL, Stärke, Maismehl, Rapsöl, Salz, Backpulver (Backtriebmittel: Diphosphate, Natriumcarbonate), MAGERMILCHPULVER, SENFPULVER, Knoblauchpulver), Rapsöl.		
Alkoholgehalt:			
Portionen:	2.5		
Nährwertanspruch:	Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.		
Verwendungs hinweis:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.		
Zubereitung & Anweisung:	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 Backfisch-Stäbchen einlegen. Das Fett darf dabei nicht zu stark abkühlen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten backen.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Das Backrohr inkl. Backblech auf 220°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Backfisch-Stäbchen vorsichtig auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf oberer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15-19 Min. (Heißluft: mittlere Schiene 13-15 Min.) backen. Nach halber Backzeit wenden.		
Abmessungen:	Nettogehalt 364.00 Gramm,Bruttogewicht 387.00 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 Senf und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Fisch und -erzeugnisse		
Attributte:	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			
Energie	Ungefährer Wert (–)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	230 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	960 Kilojoule	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	12 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	0.9 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	19 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	0.7 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	0.8 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	11 Gramm	
Selen	Ungefährer Wert (–)	1 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (–)	9.7 Mikrogramm	18,00 %
Jod	Ungefährer Wert (–)	0.58 Mikrogramm	23,00 %
	Ungefährer Wert (–)	44.6 Mikrogramm	30,00 %

Backfisch-Stäbchen, 100 % Pazifisches Polar-Dorsch Filet (Theragra chalcogramma), aus Filetblöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, mit knusprigem Backteig paniert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion		pro Portion** (140 g, 5 Stück) **zubereitet nach Anleitung im		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF						
Energie		Ungefährer Wert (-)		323	Kilokalorie	
Energie		Ungefährer Wert (-)		1353	Kilojoule	
Fett		Ungefährer Wert (-)		17	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)		1.3	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)		27	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)		0.9	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)		1.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)		15	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)		1.4	Gramm	
Selen		Ungefährer Wert (-)		13	Mikrogramm	24,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)		0.82	Mikrogramm	33,00 %
Jod		Ungefährer Wert (-)		62.5	Mikrogramm	42,00 %