

Pangasius Filet (Pangasianodon hypophthalmus) mit Käsefüllung und Kräutern, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, 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 Aufdruck		
Zutaten:	Zutaten:PANGASIUS (Pangasianodon hypophthalmus) 50 %, Paniermehl (WEIZENMEHL, Wasser, Hefe, Salz, Gewürze (Paprika, Kurkuma)), Rapsöl, WEIZENMEHL, EDAMER 5 %, VOLLMILCH, Wasser, Reisstärke, Kräuter, MAGERMILCHPULVER, Salz, GETROCKNETES EIKLAR, Reisgrieß, Gewürze, HÜHNERVOLLEIPULVER, HÜHNEREIGELBPULVER, HARTKÄSE 0,1 % (enthält Ei).		
Alkoholgehalt:			
Portionen:	6		
Nährwertanspruch:	Quelle von Protein, Vitamin D und Vitamin B12 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 cm hoch Fett geben und gut erhitzen. Tiefgekühlten Goldschatz in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten und dabei mehrmals wenden.,Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Backrohr inklusive Backblech vorheizen (Ober-/Unterhitze 225 °C, Heißluft 200 °C). Tiefgekühlten Goldschatz auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 15-20 Minuten (Ober-/Unterhitze) bzw. 17-20 Minuten (Heißluft) backen.		
Abmessungen:	Bruttogewicht 636.00 Gramm,Nettogehalt 600.00 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 Eier und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse,Fisch und -erzeugnisse		
Attributte:	Labelinformationen Umwelt und Verpackung AQUACULTURE_STEWARDSHIP_COUNCIL ASC-Label für Meeresfrüchte aus Aquakultur (Aquakultur Stewardship Council) Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen) Labelinformationen Umwelt und Verpackung IGT Identitätskennzeichen und Genusstauglichkeitskennzeichen		

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	275	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (–)	1147	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (–)	17	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	2.5	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	17	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	1.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.81	Gramm	
Selen	Ungefährer Wert (–)	15	Mikrogramm	27,00 %
Vitamin D	Ungefährer Wert (–)	1.4	Mikrogramm	28,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (–)	0.5	Mikrogramm	20,00 %

Pangasius Filet (Pangasianodon hypophthalmus) mit Käsefüllung und Kräutern, paniert, vorgebacken, praktisch grätenfrei, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (100 g, 1 Stk) ** zubereitet nach Anleitung im	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	275	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)	1147	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	2.5	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.81	Gramm	
Selen	Ungefährer Wert (-)	15	Mikrogramm	27,00 %
Vitamin D	Ungefährer Wert (-)	1.4	Mikrogramm	28,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.5	Mikrogramm	20,00 %