

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.		
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:			
Portionen:	3		
Nährwertanspruch:	Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.		
Verwendungs hinweis:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Gerät ab. Wir bitten Sie daher, 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: Tiefgekühlte Filetblöcke nach Belieben würzen. Filetblöcke mit etwas Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Auf 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 tiefgekühlte 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 Min. braten, dabei nach halber Zeit einmal wenden.		
Abmessungen:	Bruttogewicht 423.00 Gramm,Nettogehalt 400.00 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 (–)	0.55 Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (–)	1.2 Mikrogramm	48,00 %
Jod	Ungefährer Wert (–)	91 Mikrogramm	61,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	200 Milligramm	

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

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	pro Portion (=134g, 2 Stück Filetblöcke)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	99	Kilokalorie	
Energie		Ungefährer Wert (-)	421	Kilojoule	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.3	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 (-)	0.74	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)	1.6	Mikrogramm	64,00 %
Jod		Ungefährer Wert (-)	122	Mikrogramm	82,00 %