

Fischstäbchen (Theragra chalcogramma), 100% Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, paniert, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

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) 65%, Brösel (WEIZENMEHL, Wasser, Gewürze (Paprikapulver, Kurkuma), Hefe, Salz), Rapsöl, WEIZENMEHL, Stärke, Wasser, Salz.

Alkoholgehalt:

Portionen: 3

Nährwertanspruch:

Verwendungs
hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Wir bitten Sie immer zu prüfen, ob der Fisch auch gut durchgegart ist.

Zubereitung &
Anweisung: Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Das Backrohr inkl. Backblech auf 220°C vorheizen. Die noch tiefgekühlten Fischstäbchen vorsichtig auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf oberer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15-17 Min. (Heißluft: mittlere Schiene ca. 13-15 Min.) backen. Nach halber Backzeit wenden.„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 Fischstäbchen einlegen. Das Fett darf dabei nicht zu stark abkühlen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Min. goldbraun backen.

Abmessungen: Bruttogewicht 473.00 Gramm,Nettogehalt 450.00 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,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Attribute: Fische und Meeresfruchte Fangzone 61 Nordwestpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangzone 67 Nordostpazifik
Fische und Meeresfruchte Fangmethode NK Unbekanntes Fanggerät
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 Zubereitet

Haushaltsportion		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (–)	203	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (–)	852	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (–)	8.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.7	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	18	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	0.8	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	0.8	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.85	Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (–)	57.4	Mikrogramm	36,00 %
Selen	Ungefährer Wert (–)	13	Mikrogramm	24,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (–)	0.78	Mikrogramm	31,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	131	Milligramm	

Fischstäbchen (Theragra chalcogramma), 100% Filet, aus Blöcken geschnitten, praktisch grätenfrei, paniert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g, 5 Stück) **zubereitet nach Anleitung im		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie	Ungefährer Wert (-)		307	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)		1289	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)		13	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)		1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)		27	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)		1.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)		1.1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)		20	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)		1.3	Gramm	
Jod	Ungefährer Wert (-)		86.1	Mikrogramm	57,00 %
Selen	Ungefährer Wert (-)		19	Mikrogramm	35,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)		1.1	Mikrogramm	44,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)		196	Milligramm	