

**Wildlachs Naturfilets (Oncorhynchus gorbuscha), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt**

**Kennzeichnung:** Wir bitten Sie zu beachten, dass trotz der sorgfältigen Verarbeitung Gräten in kleiner Anzahl vorkommen können.

**Aufbewahrung:** Hinweis für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

**Zutaten:** Zutaten: WILDLACHS (Oncorhynchus gorbuscha)

**Alkoholgehalt:**

**Portionen:** 2

**Nährwertanspruch:**

**Verwendungs hinweis:** Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Aufgrund der natürlichen Schwankungen der Filetgröße kann die Zubereitungszeit variieren. Daher bitten wir Sie, immer zu prüfen, ob die Fischfilets auch gut durchgegart sind. Empfehlung: Die gefrorenen Filets aus der Verpackung nehmen und einige Stunden vor der Verwendung (z.B. über Nacht) im Kühlschrank auftauen. Direkt vor der Zubereitung kurz unter fließendem Wasser abschwemmen, abtupfen und weiterverarbeiten.

**Zubereitung & Anweisung:** Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet Zubereitung in der Pfanne: Filetstücke salzen, nach Geschmack mit Pfeffer und Zitronensaft würzen, in Mehl wenden und auf beiden Seiten in wenig Fett unter mehrmaligem Wenden braten. Schmoren/Düsten - Zubereitung Fleisch durch Garen in Flüssigkeit Zubereitung im Topf: In einen Topf oder eine Pfanne ca. 1,5 cm Wasser geben und nach Belieben würzen und verfeinern. Die noch tiefgekühlten Filets in das kochende Wasser legen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10-12 Minuten dünsten lassen.

**Abmessungen:** Nettogehalt 250.00 Gramm, Bruttogewicht 282.00 Gramm

**Kontakt:** Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: [www.iglo.at](http://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 FYK Fallen - Garnreusen  
Fische und Meeresfruchte Fangmethode GN Kiemen- und Verwickelnetze - Kiemennetze (ohne nähere Angaben)  
Fische und Meeresfruchte Fangmethode LX Leinen und Haken (ohne nähere Angaben)  
Fische und Meeresfruchte Fangmethode LY Umschließungsnetze und Hebenetze (ohne nähere Angaben)  
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

NAEHRSTOFF

	Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	102	Kilokalorie
Energie	Ungefährer Wert (-)	431	Kilojoule
Fett	Ungefährer Wert (-)	2	Gramm
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.6	Gramm
davon einfach ungesättigte	Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm
davon mehrfach ungesättigte	Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0	Gramm
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	21	Gramm
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.19	Gramm
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	1.2	Mikrogramm 48,00 %
Vitamin D	Ungefährer Wert (-)	10	Mikrogramm 200,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	173	Milligramm

Wildlachs Naturfilets (Oncorhynchus gorbuscha), 100% Filet, praktisch grätenfrei, frischeversiegelt, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (=125 g) **zubereitet im Kochtopf		Wert	Einheit	Tages %
<b>NAEHRSTOFF</b>					
Energie		Ungefährer Wert (-)	538	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	127	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	2.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm	
davon einfach ungesättigte		Ungefährer Wert (-)	1	Gramm	
davon mehrfach ungesättigte		Ungefährer Wert (-)	0.4	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	0	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	26	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.23	Gramm	
Vitamin D		Ungefährer Wert (-)	13	Mikrogramm	260,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)	1.5	Mikrogramm	60,00 %