

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:

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: Bruttogewicht 387.00 Gramm,Nettogehalt 364.00 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

	Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	230	Kilokalorie
Energie	Ungefährer Wert (-)	960	Kilojoule
Fett	Ungefährer Wert (-)	12	Gramm
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.9	Gramm
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	19	Gramm
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	11	Gramm
Salz	Ungefährer Wert (-)	1	Gramm
Selen	Ungefährer Wert (-)	9.7	Mikrogramm 18,00 %
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.58	Mikrogramm 23,00 %
Jod	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 %