

**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:**

**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

NAEHRSTOFF	Ungefährer Wert (-)	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 %