

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

Kennzeichnung:

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) 64%, Brösel (WEIZENMEHL, Hefe, Gewürze (Paprikapulver, Kurkuma), Salz), Wasser, Rapsöl, Stärke, Maismehl, Salz, Backtriebmittel (Diphosphate, Natriumcarbonate), Gewürze, natürliches Aroma.

Alkoholgehalt:

Portionen: 4

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 inklusive Backblech vorheizen (Ober- und Unterhitze: 220 °C Heißluft: 200 °C). Den noch tiefgekühlten Pazifischen Polar-Dorsch auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Auf oberer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15-17 Min. (Heißluft: obere Schiene ca. 15 Min.) backen. Nach 10 min. wenden.,Form des Bratens, welche sich durch die Benutzung von wenig Bratfett auszeichnet In der Pfanne: In eine Pfanne ca. fingerhoch Fett geben und gut erhitzen. Damit das Fett nicht zu stark abkühlt, max. 4 Fischstücke - am besten noch tiefgekühlt - einlegen. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten backen.

Abmessungen: Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 424.00 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: 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 (-)	758	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	180	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.6	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	16	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.5	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.99	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin	Ungefährer Wert (-)	0.82	Mikrogramm	33,00 %
Jod	Ungefährer Wert (-)	62.6	Mikrogramm	42,00 %
Omega-3-Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	138	Milligramm	

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

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (100 g, 2 Stk) ** zubereitet nach Anleitung im		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	180	Kilokalorie	
Energie		Ungefährer Wert (-)	758	Kilojoule	
Fett		Ungefährer Wert (-)	7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.6	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	16	Gramm	
davon Zucker	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.5	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.99	Gramm	
Vitamin B 12, Cyanocobolamin		Ungefährer Wert (-)	0.82	Mikrogramm	33,00 %
Jod		Ungefährer Wert (-)	62.6	Mikrogramm	42,00 %