



# Seelachs Filets, 750g

aus nachhaltiger Küstenfischerei vor Island mit Langleine und Haken  
einzeln gefangen, naturbelassene Filets, einzeln entnehmbar, praktisch  
grätenfrei



<b>Artikelnummer</b> 235000	<b>GTIN-Stück</b>  4 026813 280169	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 026813 281159	<b>eco-ID</b> 55839	
--------------------------------	--	---	------------------------	--

## Marke

WILD OCEAN



## Qualität

Wildfang, Iceland responsible fisheries

## Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

## Wechselnde Ursprungsländer

nein

## Ursprungsland/ -region

### Hauptzutaten

Island

## Zutaten

SEELACHSFILETS\*\*\*\* (Pollachius virens), Wasser  
(Schutzglasur)

enthält folgende allergene Zutaten: Fisch

\*\*\*\*aus Wildfang

Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.



## Allgemeines

Seelachs Filets · tiefgefroren · praktisch grätenfrei · aus den sauberen Gewässern vor Island. WILD OCEAN fördert die traditionelle Küstenfischerei und sichert die Lebensgrundlage der ansässigen Kleinfischer. Der verantwortungsvolle Fischfang unterliegt den strengen isländischen Fischereigesetzen.

## Besonderheiten

Seelachsfilet (Pollachius virens), gefangen aus dem Nordost-Atlantik vor der Küste Islands (FAO 27/Va) gemäß dem Icelandic Fisheries Management ([www.fisheries.is](http://www.fisheries.is)). Die Fangmethode erfahren sie anhand der Lot-Nummer auf [www.wild-ocean.com](http://www.wild-ocean.com).

## Rezept, Zubereitung

WILD OCEAN Seelachsrezept für 2 Personen:

Zutaten: 2 Seelachsfilets (à etwa 150 g), 100 g Demeter TK-Blattspinat, 2 getrocknete Tomaten in Öl, 100 g Weißkäse (z.B. Feta), 2 Scheiben Vollkorntoastbrot, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Saft einer 1/2 Zitrone.

Zubereitung: Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot toasten und in Würfel schneiden. Den Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Tomaten und den Knoblauch fein hacken und den Weißkäse grob würfeln. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seelachsfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Die Spinat-Käse-Masse darauf verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken bis sie schön goldbraun ist. Guten Appetit!



# Seelachs Filets, 750g

*aus nachhaltiger Küstenfischerei vor Island mit Langleine und Haken  
einzeln gefangen, naturbelassene Filets, einzeln entnehmbar, praktisch  
grätenfrei*



<b>Artikelnummer</b> 235000	<b>GTIN-Stück</b>  4 026813 280169	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 026813 281159	<b>eco-ID</b> 55839	
--------------------------------	---	--	------------------------	---

## Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

Seelachs zeichnet sich durch seinen niedrigen Fettgehalt aus und ist bestens geeignet zum Braten und Grillen, aber auch zum Kochen und Dünsten.

Die gewünschte Anzahl Filets aus der Packung entnehmen. Bei Zimmertemperatur ca. 3 Stunden oder im Kühlschrank ca. 6 Stunden lang auftauen lassen. Die Filets unter fließendem Wasser gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

## Herstellung

Der Seelachs von Wild Ocean wird unbehandelt, d.h. völlig naturbelassen weiterverarbeitet. Die Wasserglasur schützt die Filets vor Gefrierbrand.

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bei -18°C lagern. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.

## Allergiehinweise

**enthalten:** Fisch

## Weitere Eigenschaften

Rohstoffe nicht jodiert ✓

ungesüßt ✓

# Seelachs Filets, 750g

aus nachhaltiger Küstenfischerei vor Island mit Langleine und Haken  
einzeln gefangen, naturbelassene Filets, einzeln entnehmbar, praktisch  
grätenfrei

<b>Artikelnummer</b> 235000	<b>GTIN-Stück</b>  4 026813 280169	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 026813 281159	<b>eco-ID</b> 55839	
--------------------------------	---	--	------------------------	---

## Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status	Lebensmittel
Süßung	nicht gesüßt
Fisch-Fang- /Produktionsmethode	gefangen in
Zertifizierter Wildfisch	IRF
Fisch-Produktionsmethode	Wildbestand
Fanggebiet	FAO 27 - Nordostatlantik
Fisch-Fanggebiet	Va
Sub-Fanggebiet	Island und Färöer (Subgebiet V) - 27.5
Fisch Fanggebiet Division	27.5.a
Fisch Handelsbezeichnung	Seelachs (Pollachius spp.)
Fangmethode	kurze Langleine
Fanggerätekategorie	Haken und Langleinen
Fisch Nachhaltigkeit	Fischbestände online
Haltbarmachung	tiefgekühlt
Garmethode	Bratpfanne, Fritteuse, Kombidämpfer, Backofen Ober/-Unterhitze, Backofen Umluft
Fisch zusammengefügt	nein

## Qualität

Bio-Erzeugnis	nein
Weitere Qualitätskriterien und Labels	Wildfang, Iceland responsible fisheries

## Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren
Rechtlicher Hinweis Ergänzung	Recht: Das Produkt entspricht den Anforderungen und Standards der entsprechenden EU-Verordnungen und Folgebestimmungen.
Rechtliche Bezeichnung des Produkts	Seelachs Filets, praktisch grätenfrei, mit Schutzglasur, tiefgefroren
Inverkehrbringer	Demeter-Felderzeugnisse GmbH, Neue Bergstraße 13, D-64665 Alsbach

## Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal	368 kJ / 88 kcal
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	0,0 g
davon Zucker	0,0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,3 g
Salz	0,29 g
Ermittlung der Nährwerte durch	Berechnung

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart	Beutel
Verpackungsmaterial	PE/LD

## Maße und Gewichte der VE (VerbrauchsEinheit / Stück)

Abtropfgewicht	0,71 kg
----------------	---------



# Seelachs Filets, 750g

*aus nachhaltiger Küstenfischerei vor Island mit Langleine und Haken  
einzeln gefangen, naturbelassene Filets, einzeln entnehmbar, praktisch  
grätenfrei*



<b>Artikelnummer</b> 235000	<b>GTIN-Stück</b>  4 026813 280169	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 026813 281159	<b>eco-ID</b> 55839	
--------------------------------	---	--	------------------------	---

## Sensorik, Beschaffenheit

**Geschmack**..... frisch, typisch  
**Geruch**..... frisch nach Fisch  
**Konsistenz**..... fest, wenig elastisch