# Kabeljau-Rückenfilet

Zur Zeit gibt es nur Skrei (der Winterkabeljau). Leckeres festes Fleisch.

Kabeljau-Rückenfilet oder auch Loin ist das beste Stück vom Filet. Mit seinem zarten, weißen Fleisch eignet er sich sehr gut zum Braten oder Dünsten. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Dorsch oder Kabeljau? Zwei Namen, aber derselbe Fisch. Allgemein bezeichnet man junge, noch nicht geschlechtsreife Tiere als Dorsch, ausgewachsen nennt man sie dann Kabeljau. Er kommt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgebundene Küstenart fast im gesamten Nordatlantik, in der Nordsee und in der Ostsee vor. Sein weißes Fleisch ist mager, schmeckt vorzüglich und lässt sich auf unterschiedlichste Art zubereiten.

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 321 kj |
| Brennwert kcal | 64.2 kcal |
| Fett | 11.3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.13 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | 0 g |
| Eiweiß | 17.4 g |
| Salz | 0.08 g |

## Allergene

| | |
|---|---|
| Fisch | Ja |

## Sonstige Angaben

| | |
|---|---|
| Lateinische Bezeichnung | Gadus spp. |
| Herkunft | Gefangen |
| Fanggerätekategorie | Haken und Langleinen |