

# Schwertfischfilet

Schwertfischfilet ist ein helles, zartes, saftiges Fleisch nur aus dem Rückenteil geschnitten. Schwertfisch ist wunderbar zum grillen. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Schwertfische sind weltweit in allen tropischen und gemäßigten Meeren verbreitet. Ihr Fleisch ist fest und aromatisch und das ideale Fischgrillsteak.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Brennwert kj                | 485 kj  |
| Brennwert kcal              | 97 kcal |
| Fett                        | 4.01 g  |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.84 g  |
| Kohlenhydrate               | 0 g     |
| davon Zucker                | 0 g     |
| Eiweiß                      | 19.8 g  |
| Salz                        | 0.1 g   |

## Allergene

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

## Sonstige Angaben

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Lateinische Bezeichnung | Xiphias gladius      |
| Herkunft                | Gefangen             |
| Fangerätekategorie      | Haken und Langleinen |