Sardinen

Gerade in Mittelmeerländern steht die Sardine ganz oben auf dem Einkaufszettel, sei es gegrillt, gebraten, mariniert oder fritiert. Die einzelnen Sardinen wiegen ca. 60-80g pro Stück und sind küchenfertig vorbereitet, ohne Kopf, vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Sardinen bevölkern nahezu alle Weltmeere in riesigen Schwärmen. Die europäische Sardine wird bevorzugt im nördlichen Mittelmeer und Nordostatlantik gefangen. Dieser schlanke Fisch zählt vor allem im Mittelmeerraum zu den beliebtesten Speisefischen. Vielleicht haben Sie im Urlaub ja auch schon mal knusprig in Öl gebratene Sardine probiert?

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	498 kj
Brennwert kcal	99.6 kcal
Fett	4.54 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.53 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	19.4 g
Salz	0.1 g

Allergene

Fisch	Ja

Sonstige Angaben

Lateinische Bezeichnung	Sardina pilchardus
Herkunft	Gefangen
Fanggebiet	Nordostatlantik
Fanggerätekategorie	Schleppnetze