

# Scholle küchenfertig (3-400g)

Die Scholle erkennt man leicht an Ihren roten bis goldenen Punkten. Ganze Scholle küchenfertig, ohne Kopf und ohne Flossensaum. In einer Größe von je Scholle ca. 300-400g. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Fangfrisch und dann goldgelb in Butter gebraten - für jeden Fischkenner der perfekte Genuss. Schollen schmecken am besten von Juni bis Oktober, und zwar entweder im Ganzen gebraten oder in der etwas leichteren Variante als Filet auf Gemüse gedämpft. Die hauptsächlichen Fanggebiete liegen in der Nord- und Ostsee, zu finden sind sie aber auch im Nordostatlantik und im westl. Mittelmeer.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Brennwert kj                | 375 kj  |
| Brennwert kcal              | 75 kcal |
| Fett                        | 4.9 g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.32 g  |
| Kohlenhydrate               | 0 g     |
| davon Zucker                | 0 g     |
| Eiweiß                      | 17.9 g  |
| Salz                        | 0.1 g   |

## Allergene

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

## Sonstige Angaben

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Lateinische Bezeichnung | Pleuronectes platessa |
| Herkunft                | Gefangen              |
| Fanggebiet              | Mittlere Nordsee      |
| Fanggerätekatgorie      | Schleppnetze          |

