

# Steinbeißerfilet fangfrisch

Willkommen in der Welt des exquisiten Steinbeißerfilets - einem zarten und geschmacksintensiven Meeresfisch, der die Herzen von Feinschmeckern im Sturm erobert. In diesem Artikel entdecken Sie die seine kulinarischen Vorzüge des Steinbeißerfilets und wie Sie es in Ihren eigenen vier Wänden perfekt zubereiten können.

Der Steinbeißer, auch bekannt als Seewolf, gehört zur Familie der Dorschfische und ist in den kalten Gewässern des Nordatlantiks und der Nordsee beheimatet. Sein weißes, zartes Fleisch ist von einer festen Textur geprägt und zeichnet sich durch einen milden und dennoch intensiven Geschmack aus. Aufgrund seiner hohen Qualität wird das Steinbeißerfilet von Gourmetköchen und Feinschmeckern gleichermaßen geschätzt.

Neben seinem vorzüglichen Geschmack bietet das Steinbeißerfilet auch eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen. Es ist eine ausgezeichnete Quelle für hochwertige Proteine und enthält gleichzeitig wenig Fett. Darüber hinaus ist der Steinbeißer reich an Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden von großer Bedeutung sind.

Die Zubereitung des Steinbeißerfilets ist einfach und dennoch erfordert sie etwas mehr Fingerspitzengefühl, um das Beste aus diesem exquisiten Fisch zu holen und damit er seine leichte fast schon zerfallende Struktur bekommt.

## Hier ist ein einfaches und köstliches Rezept für Sie:

### Zutaten:

- 4 Stücke frisches Steinbeißerfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Dill) zum Garnieren

### Anleitung:

1. Die Steinbeißerfilets vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.
2. Die Filets mit Olivenöl beträufeln und mit Zitronensaft sowie -schale marinieren, um den Geschmack zu intensivieren.
3. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorwärmen und die Filets darin von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie eine goldbraune Kruste erhalten und das Fleisch leicht durchsichtig ist.
5. Die fertigen Steinbeißerfilets auf einem Teller anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.
6. Dazu passend hervorragend Salzkartoffeln mit Buttersoße, wer es kräftiger mag nimmt auch gerne eine Senfsoße dazu.

Das saftige und zarte Steinbeißerfilet harmoniert hervorragend mit einer Vielzahl von Beilagen wie gebratenem Gemüse, Reis oder einem leichten Salat. Mit seiner einzigartigen Kombination aus zartem Geschmack und nährstoffreichen Eigenschaften ist das Steinbeißerfilet die perfekte Wahl für alle, die ein gesundes und kulinarisches Meeresfisch-Erlebnis suchen.

Entdecken Sie die kulinarischen Freuden des Steinbeißerfilets und lassen Sie sich von seinem delikaten Geschmack verzaubern. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen und beeindrucken Sie Ihre Gäste mit diesem außergewöhnlichen Meeresfisch-Delikatessen! **Guten Appetit!**

Den einprägsamen Name hat dieser Fisches seinem stark ausgeprägten Gebiss zu verdanken, mit dem er quasi alles knacken kann was ihm in die Quere kommt, zu seine Nahrung zählen Muscheln, Schnecken und Seeigel.

Der Steinbeißer wird zwischen 60-150cm lang und wird wegen seines schmackhaften zarten Fleisches in der Küche sehr geschätzt.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Fisch-Feinkost Klaassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert kcal	80 kcal
Fett	2,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,06 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	16 g
Salz	0,07 g
Natrium	0 g

## Allergene

Fisch	Ja
-------	----

## Zusätzliche Informationen

Zutaten

Steinbeißer

Herkunftsart

Lat. Name: Anarhichas lupus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Haken und Langleinen

Inverkehrbringer

Fisch Klassen

**Fisch-Feinkost Klassen**

IdNr.: 58/122702059

UST-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden