

Seelachsfiletplatte paniert

Seelachsplatte paniert – Knuspriger Fischgenuss für die ganze Familie

Unsere **Seelachsplatte paniert** vereint **zartes, saftiges Seelachsfilet** mit einer **goldbraunen, knusprigen Panade**. Der **mild-aromatische Geschmack** des Seelachses wird durch die feine Panade perfekt ergänzt, sodass ein harmonisches Geschmackserlebnis entsteht.

Die **praktische Portionsgröße** macht die Seelachsplatte ideal für ein schnelles und leckeres Essen – ob als Hauptgericht, für Fischbrötchen oder als köstlicher Snack. Durch die vielseitige Zubereitung in der **Pfanne, im Backofen oder in der Fritteuse** lässt sich die Seelachsplatte ganz nach Geschmack genießen.

Warum unsere Seelachsplatte?

- 100 % hochwertiges Seelachsfilet** – mild & saftig
- Goldgelbe, knusprige Panade** – perfekt abgestimmt
- Schnelle & einfache Zubereitung** – ideal für die ganze Familie
- Vielseitig einsetzbar** – als Hauptgericht, im Brötchen oder als Snack
- Lecker & sättigend** – für den perfekten Fischgenuss

Zubereitungsempfehlung:

In der Pfanne:

- In heißem Öl bei mittlerer Hitze **ca. 5–7 Minuten** pro Seite braten, bis die Panade goldbraun ist.

Im Backofen:

- Bei **200°C Ober-/Unterhitze ca. 15–18 Minuten** backen (nach der Hälfte der Zeit wenden).

In der Fritteuse:

- Bei **170°C für ca. 4–5 Minuten** frittieren, bis die Seelachsplatte knusprig ist.

Servierideen:

- Klassisch:** Mit Kartoffelsalat & Remoulade
- Rustikal:** Im Brötchen mit Salat & Knoblauch-Dill-Sauce
- Leicht & frisch:** Mit Gurkensalat & Zitronen-Dressing

Jetzt probieren & den knusprigen Geschmack der Seelachsplatte genießen!

Wir empfehlen zum Backfisch unseren hausgemachten Kartoffelsalat und eine, oder auch zwei, von unseren hausgemachten Saucen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	462 kj
Brennwert kcal	109 kcal
Fett	1,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	14,10 g
davon Zucker	0,80 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	10 g
Salz	0,50 g
Natrium	0 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Ja
Milch	Ja
Sellerie	Ja
Fisch	Ja
Senf	Ja

Zusätzliche Informationen

Zutaten

Seelachs, Panade, Weizenmehl, Stabilisator E451

Inverkehrbringer

Frosta Foodservice GmbH 27533 Bremerhaven

Fisch-Feinkost Klaassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden