



### Scholle

*Saison:* Juli bis Dezember

*Größe:* 25 bis 40 cm, einzelne Weibchen können bis 95 cm groß werden.

*Der Fisch:* Die Scholle ist ein Plattfisch mit den Augen auf der rechten Seite. Diese ist glatt und braun und mit den charakteristischen rötlichen Flecken gesprenkelt. Die Scholle ist in der Nordsee sehr verbreitet, von der Gezeitenzone bis hinab in Tiefen von 250 m. In der westlichen Ostsee wird sie als Beifang in der Dorschfischerei mit angelandet.

*Fischfang / Fanggeräte:* Schollen werden mit Schleppnetzen und Baumkurren gefangen. *Verwendung:* Die Scholle ist ein vorzüglicher und weit verbreiteter Speisefisch und eignet sich für fast alle Zubereitungsarten.

*Nährstoffgehalt:* Die Scholle ist ein hervorragender Lieferant von Vitamin B12 und enthält außerdem eine Menge der fettlöslichen Vitamine A und D. Der Fettgehalt der Scholle schwankt, wodurch auch der entsprechende Gehalt an Omega-3-Fettsäuren variiert.

[zurück](#) | [ukash kart](#)