

Heringe küchenfertig fangfrisch

Hering – Der Klassiker mit Gesundheitsvorteil & nordischem Charme

Vielseitig. Herzgesund. Geschmackvoll.

Hering ist ein echter Allrounder aus dem Meer – mit zartem Fleisch, charaktervollem Geschmack und beeindruckendem Nährwertprofil. Er ist reich an **Omega-3-Fettsäuren**, hochwertigen Proteinen und wichtigen Vitaminen wie **B12** und **D** – eine ideale Wahl für eine ausgewogene, herzfrendliche Ernährung.

Fangfrisch & küchenfertig – direkt aus Nordsee & Nordatlantik

Reich an Omega-3 – gut für Herz, Gehirn & Entzündungshemmung

Vielseitig verwendbar – geräuchert, gebraten, eingelegt oder mariniert

Vakuumverpackt – für maximale Frische & einfache Lagerung

Traditionelle Delikatesse – zarter Biss & würzig-aromatischer Geschmack

Die Ware wird **vakuumiert** geliefert.

Lagerung: Im Kühlschrank 0–4 °C; ideal auch zum Einfrieren.

Warum Hering?

Der Hering zählt zu den nährstoffreichsten Fischen überhaupt. Die in seinem Fett enthaltenen **EPA- und DHA-Fettsäuren** sind medizinisch gut erforscht und bekannt dafür, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die Gehirnfunktion zu fördern und Entzündungen zu reduzieren. Gleichzeitig liefert er **wertvolles Eiweiß, Selen, Jod** und weitere essenzielle Spurenelemente.

Rezept: Gebratene Heringe mit Zwiebelmarinade

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Portionen: 4

Zutaten:

Für den Hering:

- 8 fangfrische, küchenfertige Heringe
- 100 g Mehl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver (optional)
- 3–4 EL Pflanzenöl zum Braten

Für die Zwiebelmarinade:

- 3 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 500 ml Wasser
- 200 ml Weißweinessig

- 1 TL Senfkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 5–6 Pimentkörner
- Salz nach Geschmack
- Frischer Dill oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Hering vorbereiten:

Heringe unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz & Pfeffer würzen.
Mehl und Paprika mischen und die Fische darin wenden.

2. Hering braten:

Öl in der Pfanne erhitzen, Heringe von beiden Seiten je 4–5 Minuten knusprig braten.
Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Marinade kochen:

Wasser, Essig, Zucker und Gewürze aufkochen.
Zwiebeln zugeben, 2–3 Minuten mitköcheln.

4. Hering marinieren:

Gebratene Heringe in eine flache Schale legen. Die heiße Marinade mitsamt Zwiebeln darübergießen.
Abkühlen lassen, dann über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

5. Servieren:

Mit frischen Kräutern garnieren. Dazu passen Bratkartoffeln, Schwarzbrot oder ein frischer Gurkensalat.

Beilagenempfehlung:

Deftig: Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder Pellkartoffeln

Norddeutsch: Schwarzbrot mit Butter & Gewürzgurke

Frisch: Feldsalat mit Senf-Honig-Dressing

Weitere Zubereitungsideen:

Matjes-Style: Mild eingelegt mit Apfel-Zwiebel-Sahnesauce

Geräuchert: Als Belag auf Bauernbrot oder im Salat

Heringstopf: In Sahnesauce mit Paprika, Essiggurken & Curry

Tipp:

Heringe gut durchziehen lassen – je länger in der Marinade, desto aromatischer.

Die Marinade eignet sich auch perfekt für andere Fischarten wie Makrele oder Rotbarsch.

Jetzt bei GreetFish.de bestellen:

Fangfrische Heringe in traditioneller Qualität – **direkt & nachhaltig verarbeitet.**

Perfekt zum Einlegen, Braten oder Marinieren.

[Zum Produkt](#)

GreetFish GmbH
Nährwerte

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	850 kj
Brennwert in kcal	210 kcal
Fett	15,23 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,18 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,1 g
Salz	0,1 g
Natrium	0 g

Allergene

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

Zutaten

Hering

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort

Lat. Name: Clupea harengus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Umschließungs.- und Hebenetze

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel