

# Hering Backfisch

## Hering Backfisch – Knusprig, saftig & traditionell lecker

**Hering – das Silber der Meere:** Sein schmackhaftes, kräftiges Fleisch begeistert Fischliebhaber immer wieder. Reich an Eiweiß, gesunden Fetten und wertvollen Omega-3-Fettsäuren, ist Hering ein Klassiker der norddeutschen Küche. Für unsere traditionelle Variante wird er **gesalzen, mehliert und mit Mittelgräte und Schwanz knusprig ausgebraten** – so, wie man ihn von der Küste kennt und liebt.

---

### Warum unser Hering Backfisch?

- **Feinstes Heringfilet** – aus nachhaltigem Fang, mild & saftig
  - **Goldbraune Mehlhülle** – herrlich knusprig & traditionell zubereitet
  - **Vielseitiger Genuss** – ob als Hauptgericht, im Fischbrötchen oder Snack
  - **Schnell & einfach zuzubereiten** – in Pfanne, Ofen oder Fritteuse
  - **Echter Klassiker der Fischküche** – außen kross, innen zart
- 

### Zubereitungsempfehlung:

#### In der Pfanne:

In heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. **6–8 Minuten** braten, dabei regelmäßig wenden.

#### 🔥 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. **3–4 Minuten** frittieren, bis der Backfisch goldbraun ist.

---

### Servierideen:

- **Klassisch:** Mit Kartoffelsalat & Remoulade
  - **Rustikal:** Im Brötchen mit Zwiebeln & Senf-Dill-Sauce
  - **Leicht:** Mit Blattsalat & Zitronen-Dressing
- 

### Hersteller & Vertrieb:

- **Produzent:** de Beer Fisch-Feinkost GmbH
  - **Exklusiver Vertrieb:** Online-Shop [GreetFish](#)
- 

### Fazit:

Unser **Hering Backfisch** bringt die traditionelle Fischküche direkt auf Ihren Teller – mit feinem Heringfilet, klassisch mehliert und herrlich knusprig gebraten. Ob warm serviert oder im Brötchen als Snack – dieser Fischklassiker überzeugt immer.

Jetzt exklusiv bei **GreetFish** bestellen und den norddeutschen Klassiker genießen!

---

[Zum Produkt](#)

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

Nährwerte <sup>34</sup>

Finanzamt: Emden

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	890 kj
Brennwert in kcal	230 kcal
Fett	16 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17 g
Salz	0,16 g
Natrium	0 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Fisch	Ja

## Zutaten

Hering, Weizenmehl, Salz, Pfeffer

## Zusätzliche Informationen

### Herkunftsort:

Nordostatlantik, Fangmethode: Schleppnetzfisherei

## Inverkehrbringer

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