

Frikadelle Omega 3 Ecke hausgemacht

Produktinformationen „Frikadelle Omega-3 Ecke hausgemacht“

Omega-3-Ecke – Hausgemachte Fischfrikadelle mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren

Unsere hausgemachte **Omega-3-Ecke** ist mehr als nur eine Frikadelle – sie ist ein nährstoffreiches Powerpaket für alle, die bewussten Genuss mit gesundheitlichem Mehrwert verbinden möchten. Die einzigartige Mischung aus **Thunfisch, Makrele, Hering und Lachsfilet** liefert nicht nur intensiven Geschmack, sondern auch einen besonders hohen Anteil an **Omega-3-Fettsäuren** – essentiell für Herz, Gehirn, Sehkraft und Zellgesundheit.

Dank der liebevollen Handarbeit, frischer Kräuter und einer fein abgestimmten Gewürzmischung überzeugt diese Fischfrikadelle mit **zartem Biss, herzhaftem Aroma** und **besonders saftiger Konsistenz**. Ideal als Burger, Snack oder proteinreiche Hauptmahlzeit.

Warum unsere Omega-3-Ecke?

- 100 % Filet – aus **Thunfisch, Makrele, Hering & Lachs**
- **Reich an Omega-3-Fettsäuren** – gut für Herz, Gehirn & Immunsystem
- Hausgemacht – frisch zubereitet, handgeformt & ohne künstliche Zusätze
- Vielseitig einsetzbar – als Burger, auf Salat oder klassisch mit Beilage
- Einfach zuzubereiten – in der Pfanne, im Ofen oder auf dem Grill

Zubereitungsempfehlung:

In der Pfanne:

In etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. **4–5 Minuten pro Seite** goldbraun braten.

Im Backofen:

Bei **180 °C Ober-/Unterhitze** ca. **12–15 Minuten** garen.

Auf dem Grill:

Direkt auf den Rost legen und ca. **3–4 Minuten pro Seite** grillen.

Servierideen:

- **Als Burger:** Mit Brioche-Bun, Salat, Tomate & Knoblauch-Dill-Sauce
- **Auf einem Bowl:** Mit Avocado, Wildkräutern & Zitronen-Vinaigrette
- **Rustikal:** Zwischen Roggenbrot mit Senf-Remoulade & Essiggurke

i Gut zu wissen:

Unsere hausgemachten Frikadellen können Sie:

- **kalt genießen**
- **liebevoll aufbraten**
- oder **schnell in der Mikrowelle/Backofen erwärmen**

- **Hergestellt von:** de Beer Fisch-Feinkost GmbH

- **Exklusiv erhältlich im Onlineshop:** [GreetFish](#)

Fazit – Mehr als eine Frikadelle

Die **Omega-3-Ecke** vereint erstklassige Fischqualität, wertvolle Nährstoffe und hausgemachten Geschmack. Ein echtes Highlight für bewusste Genießer – probieren Sie sie aus und gönnen Sie sich einen gesunden Genussmoment mit Fischvielfalt und Tiefgang.

Jetzt bei **GreetFish** bestellen und bewusst genießen!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 750 kj |
| Brennwert in kcal | 142 kcal |
| Fett | 1,2 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,6 g |
| Kohlenhydrate | 23 g |
| davon Zucker | 3 g |
| Ballaststoffe | 0 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Salz | 1,6 g |
| Natrium | 0 g |

Allergene

| | |
|-------------------------|----|
| glutenhaltiges Getreide | Ja |
| Hühnerei | Ja |
| Fisch | Ja |

Zutaten

Hering, Thunfisch, Makrele, Lachsfilet, Würzmischung: Weizenpaniermehl (Weizenmehl, Speisesalz, Hefe), Speisesalz, Gewürze, Kartoffelflocken, 2,6% Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat E621, Ei, Pfeffer, Zwiebeln

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

Inverkehrbringer

Finanzamt: Emden

