

# 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, herhaftem 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**
- 

**GreetFish GmbH**  
**Hersteller & Vertrieb:**  
IdNr.: 38/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

• **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

USt-ID-Nr.: DE34426234

Finanzamt: Emden

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

**GreetFish GmbH**  
IdNr.: 58/200/11321  
USt-IdNr.: DE454426134  
Finanzamt: Emden