

Hering Backfisch

Hering - Silber der Meere. Sein schmackhaftes Fleisch und kräftiger Geschmack begeistert Fischliebhaber immer wieder. Er ist reich an Eiweiß, Fett und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Wir haben ihn für Sie in der klassischen Zubereitung: gesalzen, gemehlt und mit Mittelgräte und und Schwanz ausgebraten.

Hering Backfisch – Knusprig, saftig & traditionell lecker

Unser **Hering Backfisch** kombiniert zartes, saftiges **Heringfilet** mit einer **goldbraunen, knusprigen Mehlhülle** – ein echter Klassiker für Fischliebhaber! Durch die feine Mehlierung bleibt das Fischfleisch besonders saftig und entwickelt beim Braten oder Backen ein köstlich knuspriges Aroma.

Der Hering stammt aus nachhaltigem Fang und überzeugt mit seinem **milden, leicht würzigen Geschmack**, der durch die krosse Hülle perfekt zur Geltung kommt. Ob als **herzhaftes Hauptgericht, in einem knusprigen Fischbrötchen oder als leckerer Snack** – unser Hering Backfisch ist vielseitig einsetzbar und immer ein Genuss.

Warum unser Hering Backfisch?

- ✓ **Feinstes Heringfilet** – mild, aromatisch & saftig
- ✓ **Goldbraune Mehlhülle** – herrlich knusprig & geschmackvoll
- ✓ **Perfekt für viele Gerichte** – als Hauptspeise, im Brötchen oder als Snack
- ✓ **Schnelle Zubereitung** – in Pfanne, Backofen oder Fritteuse
- ✓ **Ein traditioneller Fischklassiker** – 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 & frisch: Mit Blattsalat & Zitronen-Dressing

Jetzt probieren & den einzigartigen Geschmack von knusprigem Hering Backfisch genießen!

Wir empfehlen zum Backfisch unseren hausgemachten Kartoffelsalat und eine, oder auch zwei, von unseren hausgemachten Saucen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

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

Inverkehrbringer

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