

# Frikadelle Omega 3 Ecke hausgemacht

Omega 3 Fettsäuren sind lebensnotwendig und können von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und werden auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet. Essentiell, da wir sie nur über die Nahrung aufnehmen können. Sie spielen für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle, da sie unter anderem stille Entzündungen im Körper regulieren. Sie unterstützen die Herzfunktion, erhalten die normale Sehkraft und unterstützen die Hirnfunktion.

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

Unsere **Omega-3-Ecke** ist eine **nährstoffreiche, hausgemachte Fischfrikadelle**, die aus einer einzigartigen Kombination von **Thunfisch, Makrele, Hering und Lachsfilet** besteht. Diese besondere Mischung vereint den **aromatischen Geschmack verschiedener Fischarten** mit einer extra Portion gesunder **Omega-3-Fettsäuren**, die wichtig für Herz, Gehirn und Immunsystem sind.

Dank der perfekten Balance aus saftigem Fischfilet, feinen Gewürzen und einer lockeren Konsistenz wird die **Omega-3-Ecke besonders zart und aromatisch**. Sie eignet sich ideal als **Burger-Patty, Hauptgericht oder proteinreicher Snack** und lässt sich vielseitig kombinieren.

---

## Warum unsere Omega-3-Ecke?

- ✓ **Hochwertige Fischmischung** – aus Thunfisch, Makrele, Hering & Lachs
- ✓ **Reich an Omega-3-Fettsäuren** – gut für Herz & Gehirn
- ✓ **Hausgemachte Qualität** – frisch zubereitet & fein gewürzt
- ✓ **Vielseitig einsetzbar** – perfekt für Burger, Bowls oder als Beilage
- ✓ **Einfache Zubereitung** – ideal zum Braten oder Grillen

---

## 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:** Zwischen einem Brioche-Bun mit Salat, Tomate & Knoblauch-Dill-Sauce

**Leicht & gesund:** Auf einem frischen Salat mit Avocado & Zitronen-Dressing

**Rustikal:** Zwischen Roggenbrot mit Senf-Remoulade

## Jetzt probieren & den perfekten Omega-3-Boost genießen!

Unsere hausgemachten Frikadellen können Sie gerne noch erwärmen (Mikrowelle oder Backofen) oder noch einmal liebevoll aufbraten. Sie sind nach Erhalt aber auch kalt zu genießen.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

## 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

## Inverkehrbringer

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