Heringe küchenfertig fangfrisch

Hering: Ein vielseitiger Fisch mit gesundheitlichen Vorteilen

Hering ist ein beliebter Fisch, der für seine Vielseitigkeit, seinen köstlichen Geschmack und seine gesundheitlichen Vorteile bekannt ist. Mit seinem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und anderen wichtigen Nährstoffen bietet Hering eine ideale Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung.

Hering ist in den kalten Gewässern der Nordsee und des Nordatlantiks beheimatet. Als ein reichhaltiger Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist dieser Fisch bekannt für seine positiven Auswirkungen auf die Herzgesundheit. Omega-3-Fettsäuren tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels, zur Reduzierung von Entzündungen im Körper und zur Unterstützung einer optimalen Gehirnfunktion bei.

Neben seinen gesundheitlichen Vorteilen bietet Hering auch eine große Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Ob geräuchert, mariniert, gebraten oder eingelegt – Hering ist ein äußerst flexibler Fisch, der in zahlreichen Gerichten Verwendung findet.

Geräucherter Hering ist eine beliebte Wahl für Liebhaber von geräuchertem Fisch. Sein intensiver Geschmack und das Raucharoma verleihen ihm einen unverwechselbaren Charakter. Geräucherter Hering kann als eigenständige Delikatesse genossen oder als Zutat in Salaten, Aufstrichen oder Sandwiches verwendet werden.

Marinierter Hering, auch bekannt als Matjes, ist eine köstliche Delikatesse, die sich durch ihren milden Geschmack auszeichnet. Der Matjes wird in einer speziellen Salzlake eingelegt, was ihm seine zarte Textur und seinen einzigartigen Geschmack verleiht. Matjes wird oft als Vorspeise oder in Kombination mit Zwiebeln, Gurken und einer cremigen Sauce serviert.

Gebratener Hering ist eine weitere beliebte Zubereitungsmethode. Der Fisch wird in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig angebraten, wodurch er eine goldbraune Kruste entwickelt. Gebratener Hering kann als Hauptgericht serviert werden und harmoniert gut mit Beilagen wie Kartoffeln, Gemüse oder Salat.

Hering wird auch oft eingelegt oder eingesalzen, um seinen Geschmack zu konservieren und ihm eine längere Haltbarkeit zu ermöglichen. Eingelegter Hering kann als Snack genossen oder als Bestandteil von nordischen Spezialitäten wie dem Heringssalat verwendet werden.

Frischer Hering hat klare Augen, glänzendes Fleisch und einen angenehmen Geruch nach Meer. Bei der Zubereitung sollten Sie auch auf eine schonende und gesunde Kochmethode achten, um die Nährstoffe bestmöglich zu erhalten.

Zusammenfassend ist Hering ein vielseitiger Fisch mit gesundheitlichen Vorteilen und köstlichen Geschmackserlebnissen. Sein hoher Omega-3-Fettsäurengehalt, seine Vielseitigkeit machen ihn zu einem gern gesehenen Gast in der Küche.

Hier ist ein einfaches und leckeres Rezept für die Zubereitung von fangfrischen, küchenfertigen Heringen:

Gebackene Heringe mit Zwiebelmarinade

(4 Portionen)

Zutaten:

- 8 fangfrische, küchenfertige Heringe
- 100 g Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Paprikapulver (optional)
- 3-4 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) zum Braten

Für die Marinade:

- 3 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 500 ml Wasser
- 200 ml Weißweinessig
- 2 EL Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 5-6 Pimentkörner
- Salz nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie) zum Garnieren

Zubereitung:

1. **Hering vorbereiten:**

- Die Heringe waschen, trockentupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Mehl (optional mit Paprikapulver vermischt) in einen tiefen Teller geben und die Heringe darin wenden, sodass sie rundum leicht bemehlt sind.

2. **Hering braten:**
   - Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Heringe bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten (jeweils etwa 4–5 Minuten pro Seite). Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. **Marinade zubereiten:**
   - Wasser, Weißweinessig, Zucker, Senfkörner, Lorbeerblatt, Pimentkörner und eine Prise Salz in einen Topf geben. Aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
   - Die Zwiebelringe hinzufügen und 2–3 Minuten köcheln lassen, damit sie leicht weich werden.
4. **Hering marinieren:**
   - Die gebratenen Heringe in eine Auflaufform oder einen flachen Behälter legen. Die Zwiebelmarinade heiß über die Heringe gießen, sodass sie vollständig bedeckt sind.
   - Abkühlen lassen, dann für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen (am besten über Nacht).
5. **Servieren:**
   - Die marinierten Heringe auf einer Platte anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und mit Zwiebeln und etwas Marinade servieren.
   - Dazu passen Bratkartoffeln, Schwarzbrot oder ein frischer Salat.

Dieses Rezept vereint den frischen Geschmack des Herings mit der Würze einer klassischen Zwiebelmarinade – ein Genuss für Fischliebhaber!

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	850 kj
Brennwert kcal	210 kcal
Fett	15,23 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,18 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,1 g
Salz	0,1 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Zusätzliche Informationen

Zutaten
Hering
Herkunftsort
Lat. Name: Clupea harengus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Umschließungs.- und Hebenetze
Inverkehrbringer
Fisch Klaassen