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 Fischsorten** 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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	750 kj
Brennwert 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
Sellerie	Ja
Fisch	Ja
Senf	Ja

Zusätzliche Informationen

Zutaten
Hering, Thunfisch, Makrele, Lachsfilet, Weizenmehl, Ei, Zwiebel, Kartoffelflocken, Pfeffer, E621, Gewürze, pflanzl. Öl, Salz
Inverkehrbringer
Fisch Klaassen

Fisch-Feinkost Klaassen
IdNr.: 58/122702059
USt-IdNr.: DE117201530
Finanzamt: Emden