

# Hering

Grüne Heringe ohne Kopf, ausgenommen. Warum nicht einmal wieder gebratene Heringe mit Pellkartoffeln? Ca.140-160g Stücke. Vakuum verpackt.

Infos zum Fisch:

Heringe ziehen in Schwärmen von Millionen Fischen durch den Nordatlantik, die Nord- und die Ostsee. Das Fleisch des Herings ist reich an Eiweiß, Fett und gesunden Omega-3-Fettsäuren.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	864 kj
Brennwert kcal	172.8 kcal
Fett	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.07 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	0.12 g

## Allergene

Fisch	Ja
-------	----

## Sonstige Angaben

Lateinische Bezeichnung	Clupea Harengus
Herkunft	Gefangen
Fanggebiet	Nordatlantik, Skagerrak & Kattegat
Fanggerätekategorie	Schleppnetze