

DAS REZEPT

Der Hering liefert Omega3 und Vitamine



Frauke Roschkowski, Leitende
ätassistentin des AKA Bochum
und des EVK Hattingen

Gebratener Hering mit Senf
Kräuterfüllung, für 4 Personen
mit Salzkartoffeln, enthält pro
Portion 739kcal

Dieses Rezept habe ich a
meinem Maiurlaub an der O
see aus Kappeln an der Sch
mitgebracht.

Im Mai finden dort seit vi
len Jahren die Heringsta
statt. Es ist die Zeit, wenn d
erste frische Hering gefang
wird. Dieser Fisch ist reich
Vitamin D und B12.

Der Hering gehört zu d
fettreichen Fischarten mit l
zu 20% Fett. Er sollte mö
lichst frisch verzehrt od
schnell verarbeitet werden.
wird für zahlreiche Fische
zeugnisse verwendet.

Das Gesunde am Heri
sind die Omega3 Fettsäure
Sie gehören zu den essenti
len Fettsäuren, sind also
bensnotwendig und könn
vom Körper nicht selbst herge
stellt werden.

Omega-3-Fettsäuren verrin
gern im menschlichen Körper
die Bildung von körpereigen
en, entzündungsfördernden
Stoffen und normalisieren die
Blutfettwerte.

Das Gesamt-Cholesterin
und vor allem das „schlechte“
LDL-Cholesterin sowie die
Triglyzeride im Blut werden
deutlich gesenkt. Dagegen
wird das „gute“ HDL-Choles
terin angehoben.

Zwar tritt die entzündungs
hemmende Wirkung der Ome
ga-3-Fettsäuren erst allmäh
lich ein, da sie sich nur lang
sam im Körpergewebe anrei
chern. Dafür wirken sie aber
meist nachhaltiger.

Rezept für 4 Personen 8 Fisch(e), grüne Heringe

Mehl
Senf
Frische Kräuter wie z.B.
Schnittlauch Petersilie
2 EL Zitronensaft
8 TL Kräuterbutter
Salz und Pfeffer
Butter, zum Braten

Rezept für 4 Personen 8 Fisch(e), grüne Heringe

Mehl
Senf
Frische Kräuter wie z.B.
Schnittlauch Petersilie
2 EL Zitronensaft
8 TL Kräuterbutter
Salz und Pfeffer
Butter, zum Braten

So geht's

Die geschuppten und ausge
nommenen Heringe mit Zitro
nensaft beträufeln, pfeffern
und salzen.

Die frischen Kräuter fein ha
cken und mit dem Senf verrüh
ren, den Fisch mit der Senf
kräutertermasse füllen, ca. pro
Fisch einen großen Eßl Senf
kräutertermasse.

Die Menge ist etwas abhän
gig davon wie groß der Hering
ist und wie gerne man Senf isst.

Den Fisch auf beiden Seiten
in Mehl wenden und kross
braten. Die Fische herausneh
men und in den leicht aufge
schlitzten Rücken die Kräute
rterbutter streichen.

Zum Fisch passen gut Salz
kartoffeln und ein Salat.