

Fischlexikon: Hering

(*Clupea harengus*)

Hering



FIZ
Fisch-Informationszentrum e.V.

Kurzbeschreibung

Der **Hering** (*lat. Clupea harengus*) ist ein Schwarmfisch, der in großen Mengen im Atlantik und der Ostsee vorkommt. Er gehört zu den wichtigsten Speisefischen weltweit und ist besonders bekannt für Matjes, Rollmops und eingelegten Bismarckhering.

Verbreitungsgebiet & Lebensraum

- **Verbreitung:** Nordatlantik, Nordsee, Ostsee
- **Lebensraum:** Küstennahe, kühle Gewässer bis in 200 m Tiefe
- **Verhalten:** Lebt in großen Schwärmen und unternimmt saisonale Wanderungen

Merkmale

- **Aussehen:** Schlanker, silbrig glänzender Körper mit blau-grünlichem Rücken
- **Größe:** meist 20–40 cm
- **Gewicht:** Bis zu 500 g
- **Besonderheit:** Große Schwärme, wichtiger Beutefisch für größere Raubfische, Seevögel und Meeressäuger

Fortpflanzung

- **Laichzeit:** Je nach Region/Population Frühjahr oder Herbst
- **Eiablage und Brut:** Weibchen legen bis zu 50.000 Eier, die am Meeresboden haften
- **Entwicklung:** Larven schlüpfen nach ca. zwei Wochen und entwickeln sich zu Jungfischen

Wissenswertes

Hering ist eine der wichtigsten Fischarten für die europäische Fischerei. Er enthält viel Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz und Gehirn sind. In Deutschland ist er besonders als Matjes beliebt – dabei handelt es sich um jung gefangenen Hering, der durch eine spezielle Reifung besonders zart und mild wird.

Kulinarische Verwendung

- **Geschmack:** Mild bis kräftig, je nach Zubereitungsart
- **Zubereitungsarten:**
 - Eingelegt als Matjes oder Bismarckhering
 - Geräuchert als Bückling
 - Gebraten oder gegrillt
 - In Salaten und Fischbrötchen

