

18g

Eiweiß

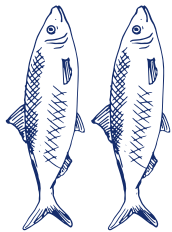
enthält eine Portion des leckeren Matjes und deckt damit ca. 30 % des Tagesbedarfs eines durchschnittlichen, männlichen Erwachsenen.

Gesund

ist der salzige Matjes trotz seines hohen Gehalts an Fett, da in diesem wertvolle ungesättigte Omega-3-Fettsäuren stecken.

Meerigen Snack

Kalzium, Magnesium und Phosphor machen den kleinen Fischhappen zum gesunden Snack-Food.



pro Woche

decken bereits die täglich empfohlene Menge an Omega-3-Fettsäuren von 450 mg.

Von „Maagdenhering“

leitet sich das Wort Matjes ab und bedeutet frei übersetzt „Jungfrauenhering.“



Jungfräulichkeit

erreicht der Hering nach dem Laichen jedes Jahr aufs Neue.

Sensibelchen

Der Matjes mag es kühl, liegt lieber auf Salatblättern, statt auf Silberplatten und möchte nicht gewässert werden.

Hausfrauenart

Das berühmte Dressing aus Sauerrahm, Äpfeln, Dill und Zwiebeln findet sich in so manchen Matjesgerichten.

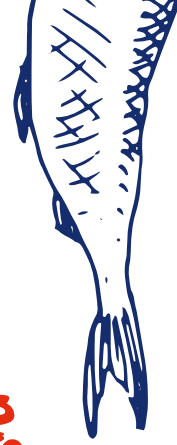


Nicht jeden Hering

wird zu einem holländischen Matjes aber jeder holländische Matjes ist ein Hering.

Fischfans

sehen im Holländischen Matjes wegen seines zarten Geschmacks eine echte Delikatesse.



Fetter Fisch

Schmackhaft wird die Matjes-Spezialität durch ihren hohen Fettgehalt von mindestens 16 %.

← Marzipanfarbenes, helles Fleisch kennzeichnet einen frischen Matjes.



Den typische Geschmack

kommt von einem Enzym aus der Bauchspeicheldrüse, das den Hering zusammen mit dem Salz in einen Matjes verwandelt.

Echt holländisch

Ein geringerer Salzanteil in der holländischen Lake macht den Matjes im Vergleich zur deutschen Variante milder und zarter.

Matjes

ist ein besonders mild gesalzener Hering.

Münder auf!



Stilecht wird der Matjes so verzehrt: Kopf in den Nacken legen, den Fisch an der Schwanzflosse hochheben und senkrecht in den weit geöffneten Mund sinken lassen.

Matjesgerichte

werden in Norddeutschland traditionell mit Pellkartoffeln, grünen Bohnen und Zwiebeln serviert.



Weitere Informationen über Holländischen Matjes, tolle Rezepte und natürlich die Saisonöffnung unter www.hollaendischer-matjes.de Holländischer Matjes