

# 18g

**Eiweiß**

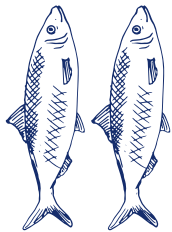
enthält eine Portion des leckeren Matjes und deckt damit ca. 30 % des Tagesbedarfs eines durchschnittlichen, männlichen Erwachsenen.

## 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.

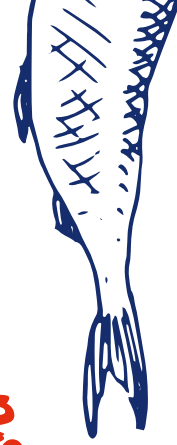


## Nicht jeden Hering

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.

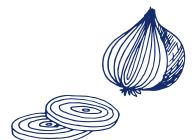
**Münder auf!**



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](http://www.hollaendischer-matjes.de) Holländischer Matjes