

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Matjes

- Mitte Mai bis Anfang Juni wird er in der nördliche Nordsee, an der Nordküste Irlands u. an der Ostküste Schottlands gefangen.
- Der Matjes ist eigentlich ein ganz normaler Hering. Er hat nur eine Besonderheit, die schon sein Name verrät.
- Matjes, das bedeutet Jungfernhering. Der Fisch ist noch nicht geschlechtsreif. In diesem Stadium ist er besonders zart u. fett. Er ist leicht verderblich u. wird an Ort u. Stelle eingesalzen.
- 100 g Matjes = 267 kcal/ 1119 kJ