Matjeshappen 750g ideal für Ihre Kreationen / Matjesbruch

Matjes: Genuss und Gesundheit in Einem

Matjes, so nennt man den Hering nach der Reifung, dieser zarte und delikate Fisch, ist nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch eine Quelle zahlreicher gesundheitlicher Vorteile. Dieser beliebte Speisefisch wird aus jungen Heringen hergestellt und durch seine milde, buttrige Textur sowie seinen reichen Geschmack geschätzt. Doch nicht nur sein Geschmack macht ihn besonders - Matjes bringt auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich.

Gesundheitliche Vorteile:

1. **Reich an Omega-3-Fettsäuren:** Matjes ist eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit essentiell sind. Diese Fettsäuren unterstützen nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern sind auch gut für das Gehirn und die Augen.

2. **Hoher Proteingehalt:** Matjes ist proteinreich und daher eine hervorragende Option für diejenigen, die ihre Proteinaufnahme steigern möchten. Protein ist wichtig für den Muskelaufbau, die Reparatur von Geweben und viele andere biologische Prozesse im Körper.

3. **Vitamin D:** Matjes enthält Vitamin D, das für die Aufnahme von Kalzium und Phosphor wichtig ist und somit für starke Knochen und Zähne sorgt. Vitamin D ist auch wichtig für das Immunsystem und die Stimmung.

4. **Niedriger Kaloriengehalt:** Matjes ist kalorienarm und enthält dennoch viele wichtige Nährstoffe. Dies macht ihn zu einer gesunden Wahl für Menschen, die ihr Gewicht im Auge behalten möchten.

Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten:

1. **Klassisch:** Matjes wird oft klassisch mit Zwiebelringen und frischem Brot serviert. Die milde Würze des Fisches harmoniert perfekt mit den süßen Aromen der Zwiebeln.

2. **Salate:** Matjes eignet sich hervorragend als Zutat in verschiedenen Salaten. Egal ob gemischt mit Kartoffeln, Äpfeln oder Gurken – er verleiht Salaten eine besondere Note.

3. **Sandwiches:** Matjes kann als Hauptbestandteil von Sandwiches dienen, perfekt ergänzt durch knackiges Gemüse und cremige Saucen.

4. **Sushi:** Matjes ist eine beliebte Wahl in der Sushi-Küche, wo er für eine umami-reiche Füllung in Maki- oder Nigiri-Rollen verwendet wird.

5. **Warmgerichte:** Matjes kann auch in warmen Gerichten verwendet werden, wie zum Beispiel Aufläufen, Suppen oder Pasta, wo er eine überraschende Geschmacksnote hinzufügt.

Entdecken Sie die Welt des Matjes, nicht nur als kulinarisches Vergnügen, sondern auch als gesunde Bereicherung Ihrer Ernährung. Von traditionellen Zubereitungen bis zu modernen kreativen Gerichten – die Vielseitigkeit von Matjes macht ihn zu einem wertvollen Bestandteil jeder Küche.

Ihre Reise zu einem gesünderen und geschmackvolleren Leben beginnt hier – probieren Sie Matjes in seinen vielfältigen Variationen und erleben Sie den Geschmack von Gesundheit und Genuss auf Ihrem Teller.

Kein Vergleich zur Bruchware unserer Mitbewerber, Sie erhalten hier große gut brauchbare Stücke hochwertiger Rohware.

Geschmacklich besteht kein Unterschied zu unseren normalen Edlen-Matjes oder den Räucher-Matjes.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	830 kj
Brennwert in kcal	205 kcal
Fett	15,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	0,15 g
davon Zucker	0,18 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	13,7 g
Salz	3,1 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel