

# Fangjahr 2026 orig. holländische Doppelmatjes

Holländische Doppelmatjes sind eine exquisite Delikatesse, die gerade in der niederländischen und deutschen Küche einen besonderen Platz einnimmt. Diese feinen Matjesheringe zeichnen sich durch ihren zarten Geschmack, ihre cremige Textur und ihre vielseitige Verwendbarkeit aus.

Die Tradition der holländischen Doppelmatjes reicht weit zurück und ist untrennbar mit der niederländischen Küche verbunden. Diese Matjesheringe werden aus jungen, fettreichen Heringen hergestellt, die zu einem bestimmten Zeitpunkt gefangen werden, um ihren besten Geschmack und ihre Konsistenz zu gewährleisten.

Die holländischen Doppelmatjes bieten ein wahres Geschmackserlebnis für Feinschmecker. Sie zeichnen sich durch einen milden, buttrigen Geschmack aus, der von einer leichten Salzigkeit begleitet wird. Die zarte Textur der Matjesheringe schmilzt förmlich auf der Zunge und entfaltet dabei ihr volles Aroma. Die feinen Geschmacksnuancen machen die holländischen Doppelmatjes zu einer wahren Delikatesse für Fischliebhaber und Genießer.

Die holländischen Doppelmatjes können auf vielfältige Weise genossen werden. Traditionell werden sie pur, mit frischem Schwarzbrot und Butter serviert. Sie können aber auch als Zutat in Salaten oder auf belegten Brötchen verwendet werden. Kombinieren Sie sie mit roten Zwiebeln, saurer Sahne, Dill und Kapern, um den Geschmack zu perfektionieren. Für eine erfrischende Note können Sie sie mit frischen Gurkenscheiben und Zitronenschnitzen garnieren. Seien Sie kreativ und experimentieren Sie mit verschiedenen Geschmackskombinationen, um Ihre persönlichen Favoriten zu entdecken.

Die holländischen Doppelmatjes sind nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine gesunde Wahl. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die für eine gesunde Herzfunktion und das allgemeine Wohlbefinden wichtig sind. Diese herzgesunden Fette können auch zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Darüber hinaus enthalten die Matjesheringe wertvolle Proteine sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D und Jod.

## Rezept: Original holländische Doppelmatjes mit Zwiebeln & Schwarzbrot

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Portionen:** 2

---

### Zutaten:

- 4 **original holländische Doppelmatjesfilets**
- 1 große **Zwiebel**, fein gewürfelt
- 4 Scheiben **Schwarzbrot oder Roggenbrot**
- 2 EL **Butter**
- 1 TL **Mildes Senf-Dressing oder Remoulade** (optional)
- 1 **Gewürzgurke**, in Scheiben geschnitten
- 1 EL **frische Petersilie**, gehackt
- 1 TL **Apfelessig oder Zitronensaft** (nach Geschmack)

---

### Zubereitung:

#### 1 Matjes vorbereiten:

- Die Doppelmatjesfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Falls gewünscht, die Filets mit etwas **Apfelessig oder Zitronensaft** leicht marinieren.

#### 2 Zwiebeln vorbereiten:

- Die Zwiebel fein würfeln und in einer kleinen Schüssel mit **einer Prise Salz** vermengen, um die Schärfe zu mildern.

#### 3 Brot vorbereiten:

- Die Schwarzbrotsscheiben mit Butter bestreichen und optional mit etwas **mildem Senf-Dressing oder Remoulade** bestreichen.

#### 4 Anrichten:

- Die Matjesfilets locker auf das Brot legen.
- Mit den gewürfelten Zwiebeln und **Gewürzgurken-Scheiben** belegen.
- Mit frischer Petersilie garnieren.

#### 5 Servieren & genießen!

- Sofort servieren – am besten mit einem **kühlen Korn oder einem Glas Bier** für ein authentisches holländisches Geschmackserlebnis!

---

GreetFish GmbH

### Beilagenempfehlung:

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

**Klassisch:** Pellkartoffeln mit Speckstippe  
**Frisch & leicht:** Gurkensalat mit Dill-Dressing  
**Getränketipp:** Ein kühles Pils oder ein traditioneller Genever

---

### Tipp:

**Holländischer Genuss pur:** Traditionell wird Matjes in den Niederlanden **am Schwanz gehalten und im Ganzen gegessen** – ein echtes Street-Food-Erlebnis!

**Noch würziger?** Eine Prise frisch gemahlener Pfeffer oder etwas Schnittlauch gibt dem Gericht eine zusätzliche Geschmacksnote.

---

### Fazit:

Dieses Rezept für **original holländische Doppelmatjes** ist einfach, schnell zubereitet und ein echter Klassiker der niederländischen Küche. Der zarte Matjes harmoniert perfekt mit milden Zwiebeln, würzigem Schwarzbrot und frischen Kräutern – ein echter Leckerbissen für Fischliebhaber!

**Jetzt probieren & den echten Geschmack Hollands genießen!**

Hier handelt es sich um den original holländischen Doppel Matjes, geliefert je nach Variante als 5 Doppelfilets frisch oder 10er Packung TK.

Bitte nicht wieder einfrieren und zügig innerhalb von 3 Tagen (Lagerung bei +2 - +7 Grad) verzehren.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	830 kj
Brennwert in kcal	205 kcal
Fett	16,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
Kohlenhydrate	0,15 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	13,7 g
Salz	1,9 g
Natrium	0 g

## Allergene

Fisch	Ja
-------	----