

# Matjes - und Fischkarte

aus dem Fass - **Matjes** -  
frisch vom Hamburger Hafen



**Terrine Sylter Kartoffelsuppe**  
mit Nordseekrabben 5,80

## der Klassiker

Matjesfilets nach „Hausfrauen Art“  
mit Apfelstücken, Zwiebeln und  
Gurke mit Schnittlauchrahm und  
Schwenkkartoffeln 12,80

## Matjestöpfe

Matjesfilet mit Rote Bete, roten  
Zwiebeln und Apfelstücken  
und Schwenkkartoffel 13,80

## Schwedenschmaus

2 Matjesfilets und gebeizter Lachs  
mit Dill-Senfsoße und  
Schnittlauchschand  
mit Reibeküchle serviert 15,20

**1/2 fränkischer Karpfen**  
mit Sc. Remoulade und buntem  
Salatteller mit Kartoffelsalat

16,80

## fränkischer Saibling

in Mandelbutter gebraten mit  
Petersilienkartoffeln und  
bunten Wintersalaten

17,20

## Medaillons von Edelfischen

auf Basilikumsoße mit glacierten  
Kirschtomaten  
und bunten Tagliarini serviert

17,50

## 2014 Ratsschoppen

Silvaner trocken 0,25 l 4,20

Kapitänsdinner  
**3 Matjesfilets auf  
pikanten Soßen  
mit buntem Salatsträußchen  
und Gemüseröstis serviert  
15,50**

# MATJES

Nicht jeder Hering ist ein Matjes. Er muss sich erst einmal zum Edelhering qualifizieren: Zunächst einmal muss er "jungfräulich" sein. Von dieser Forderung leitet sich vermutlich der Name Matjes ab.

Niederländisch heißt der Matjes "Maagdekenshering" - bedeutet soviel wie Mägdleins- oder Jungfernhering. Jungfräulich heißt, der Hering darf zur Fangzeit im Frühsommer - kurz vor der Fruchtbarkeitsphase, in der er den höchsten Fettanteil hat - weder Milch noch Rogen gebildet haben.

Verwirrenderweise muss der Fisch nicht wirklich jungfräulich sein, er darf sich im Fangjahr nur nicht fortgepflanzt haben. Das heißt, ein Matjes kann, muss aber nicht zwangsläufig ein Jungfisch sein.

## Gesundheit

Fett ist nicht gleich Fett. Insbesondere Kaltwasserfische wie der Hering enthalten einen hohen Anteil der wertvollen, essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die nicht dick sondern fit machen. Immer mehr positive Wirkungen, die diese Omega-3-Fettsäuren auf unseren Körper haben, werden von der Wissenschaft entdeckt, am bekanntesten ist der günstige Einfluss auf Blutdruck und ihre Funktion als "Herzschutzfaktoren".

## Bestandteile

### 100 g Matjesfilet enthalten etwa:

Energie :	285 kcal / 1190 kJ
Eiweiß :	16 g
Fett:	16 g
	davon gesättigte Fettsäuren 6,0 g
	einfache ungesättigte Fettsäuren 10,3 g
	Omega-3-Fettsäurem 4,0 g
Mineralstoffe:	6,8 g darunter 43 mg Kalzium, 35 g Magnesium, 1,3 g Eisen, 0,7 g Zink und 160 ug Jod

Außerdem ist Matjes reich an Vitamin D, E und Vitaminen der B-Gruppe.

Quelle: Holländisches Fischbüro in Deutschland / Essen

### **Matjestöpfele**

Matjesfilet mit Rote Bete, roten Zwiebeln und Apfelstücken  
und Schwenkkartoffel 13,80

### **Schwedenschmaus**

2 Matjesfilets und gebeizter Lachs mit Dill-Senfsoße und Schnittlauchschand  
mit Reibeküchle serviert 14,80

