



# Marinierte Matjes nach norddeutscher Art

- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " } });
```

Süß - sauer, typisch norddeutsch, herzhaft mit knusprigen Bratkartoffeln

## Zutaten

- 4 doppelte Matjesfilets à ca. 100 g
- 300 ml Weißweinessig
- 100 g Zucker
- Je 75 g rote und weiße Zwiebeln in dünnen Ringen
- 25 g frisch geriebener Ingwer
- 20 g Meerrettichwurzel in dünnen Scheiben
- 100 g Möhren
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Dill in kleine Zweige gezupft
- 2 Tl Senfkörner
- 1 1/2 Tl weiße Pfefferkörner
- 1 Tl Piment Körner

## Zubereitungsart

### Schritt1

Matjes waschen, in 3 cm breite Stücke schneiden. Abwechselnd mit Möhren, Zwiebeln, Ingwer, Meerrettich, Lorbeer, Dillzweigen, Senf-, Pfeffer - und Piment Körnern in ein 3 l großes Glasgefäß oder Steinguttopf schichten.

### Schritt2

Den Essig, Zucker und 250 ml Wasser aufkochen und über die Matjes geben, bedecken.

### Schritt3

Wenigstens 3 Tage im Kühlschrank durch ziehen lassen, zwischendurch wenden - begießen.

**Rezeptart:** Hamburgisch **Tags:** dill, ingwer, Meerrettich, typisch norddeutsch

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)351
- Fett (g)16
- KH (g)30
- Eiweiss (g)19
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/marinierte-matjes-nach-norddeutscher-art/>