



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Matjes-Tatar und kalte Gurkensuppe



Zugegeben, Matjes ist nicht jedermanns Geschmack. Doch allein schon aus gesundheitlichen Gründen sollten Sie diese Einstellung zum Hering noch einmal überdenken. In bestimmten Kombinationen ist er besonders lecker und während der Schlemmerei tun Sie noch etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Matjes gleicht den Verlust von Salzen aus. Der Fisch eignet sich deshalb auch besonders gut als Katerfrühstück.

Zutaten:

Für die Gurkensuppe

- 200 ml Gemüsebrühe
- ¼ Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- ½ kleine, rote Chilischote

Für den nicht fastenden Partner:

Mehr Baguette reichen, oder eine Portion Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln (vom Frühstück) zubereiten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- ½ Knoblauchzehe
- ½ EL Minze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Limettensaft

Für Vegetarier:

Statt des Matjes Auberginen nehmen, schälen, mit Salz entwässern und in einer Pfanne mit Öl durchbraten.

Für das Matjestatar

- 2 Matjesfilets in Öl eingelegt
- ½ Schalotte
- Zitronensaft

Außerdem

- 4 Scheiben Baguette
- 1 EL steif geschlagene Schlagsahne
- ½ TL Zitronenschale
- Minze zum Garnieren

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
394	21 g	25 g	21 g

Zubereitung:

1. Gurke waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Chili waschen, von den Kernen befreien und sehr fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Minzblättchen hinzufügen.
2. Alle Zutaten mit der Gemüsebrühe fein pürieren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Limettensaft abschmecken. Kalt stellen.
3. Matjes gut abtropfen lassen und klein würfeln. Schalotte abziehen, fein hacken und unter den Matjes mischen Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Suppe in Gläser füllen. Jede Brotscheibe mit Matjestatar belegen, mit einem Klecks steif geschlagene Sahne, etwas Zitronenabrieb und Minzblättchen garnieren.

Matjes - die gesunde Schlemmerei

Matjes enthält bis zu 25 µg Vitamin D pro 100 g. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 20 µg, was 80 g Matjes entspricht. Vitamin D sorgt unter anderem für die Knochengesundheit. Zusätzlich enthält Matjes jede Menge Vitamin E, welches den menschlichen Organismus als Antioxidationsmittel vor aggressiven Molekülen schützt, Entzündungsprozesse hemmt und das Immunsystem stärkt. Und damit nicht genug. Im Gepäck hat Matjes viele B-Vitamine in nennenswerter Menge, unter anderem B3, B12 und B6.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.