

Johannes Lensing ist gebürtiger Bueraner und schon zwischen Kochtöpfen groß geworden. Gelernt hat er während seiner Wanderjahre bei verschiedenen Spitzenköchen, unter anderem im Erbprinzen in Ettlingen. Inzwischen ist er längst selbst einer, ist für die Speisekarte in der Stadtparkgastronomie in Bochum zuständig und zählt die Spieler des VfL zu seinen Stammgästen.

Matjesterrine mit Gemüse und Kartoffeln

Zutat des Tages: Matjes

Zutatenliste (für 4 Personen):

Terrine:

- 8 Matjesfilets (= 4 ganze Matjes)
- 40g geriebener Meerrettich
- 400g grüne Bohnen
- 400g Möhren
- 400g Sahne
- 8 Blatt Gelatine
- Saft von 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer, Muskat

Soße:

- 80g rote Zwiebelwürfel
- 200g durchwachsener Speck in feinen Streifen
- ½ l Kalbsfond (oder Bratensoße)
- 50ml Sahne
- 40g Schnittlauch

Beilage:

- 400g Kartoffeln



Zubereitung:

1. Matjesfilets in Wasser spülen, um den Salzgehalt zu verringern. Die Schwänze abschneiden.
2. Böhnchen putzen, kleinschneiden und 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.
3. Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden, ebenfalls kurz abkochen und abtropfen lassen.
4. Sahne mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat einmal aufkochen und anschließend kräftig abschmecken. (Die Sahne-Meerrettich-Soße muss heiß sehr kräftig schmecken, da sie kalt gegessen wird und die Geschmacksintensität beim Erkalten nachlässt. Sie sollte jedoch nicht zu salzig sein.)
5. Gelatineblätter in reichlich kaltem Wasser ca. 2 Minuten einweichen. Anschließend mit den Händen auswringen und in die Sahne-Meerrettich-Soße rühren.
6. Vier Kaffeetassen einfetten und mit Klarsichtfolie auslegen. Je zwei Matjesfilets in eine Tasse legen und diese abwechselnd mit der Soße und dem Gemüse randvoll füllen. Das Gemüse muss vollständig mit Soße bedeckt sein.
7. Die Tassen mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
8. Kartoffeln schälen und kochen.
9. Speck und Zwiebeln anbraten und mit dem Kalbsfond ablöschen. Aufkochen, die Sahne hinzugeben und noch einmal aufkochen.
10. Terrinen stürzen und zum Servieren horizontal aufschneiden. Mit der Speck-Soße und den Kartoffeln servieren.



Kochzeit: 3 ½ Stunden