

## Matjeskunde

Einige Grundregeln für einen richtigen Umgang mit dem jungen Hering

Matjes;

-sollte nie gewässert werden! Das spült den ganzen, feinen Geschmack aus dem Fisch.

-sollte man immer am gleichen Tag kaufen, an dem man sie verzehren will.

-darf man nie wieder einfrieren, wenn er einmal aufgetaut wurde

-hat viel gutes, gesundes Omega-3-Fett, deswegen ist auch sein Aroma empfindlich. Zwiebeln -werden immer in einer extra Schale serviert.

-erkennt man an der marzipanhellen Farbe. Er sollte auch nicht nach Fisch riechen, sondern

-einen leicht butterartigen Duft nach Meer und Algen haben. Die Innenseite des Filets darf

leicht rosé oder rötlich sein

-passt zu fast allen Gemüsen, Saucen und Beilagen. Man sollte Matjes aber nicht erwärmen

oder gar mitgaren. Der Fisch wird zum Schluss serviert

-sollte immer kühl und dunkel gelagert werden

-sollte man auch nicht auf echten Silberplatten anrichten. Besser ein Bett aus Salatblättern

machen und den Fisch dann darauf legen

-Man kauft pro Person zwischen einem und drei Doppelfilets pro Portion.

Ein Doppelfilet wiegt in der Regel zwischen 70 und 140

## **Matjesrezepte**

Wenn keine weitere Personenzahl angegeben wurde, ist es für 4 Personen

### **Geeiste Gurkensuppe mit Matjes (10 Personen)**

3 Salatgurken

Salz

1 l kalte Gemüsebrühe (gut gewürzt)

0,8 l Saure Sahne

0,2 l Crème fraîche

Pfeffer, Champagneressig

Für die Einlage:

5 Matjesfilets, in Streifen geschnitten 1 Bund glatte Petersilie

10 große Radieschen, gewürfelt

10 El Croûtons

So wird ´s gemacht:

Die Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Danach salzen und 30 Minuten stehen lassen, damit Sie Wasser ziehen, dann ausdrücken und abtropfen lassen. Die Gurken mit der Gemüsebrühe mischen und anschließend auf Eis stellen.

Zum Schluss saure Sahne und Crème fraîche mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Champagneressig würzen.

Zum Anrichten die Matjesstreifen in einen tiefen Teller geben, mit der eiskühlten Suppe auffüllen und mit Petersilie, Radieschen und Croûtons garnieren - eiskalt servieren.

## **Backapfel mit Matjes und Linsenvinaigrette**

100 g kleine Linsen  
Salz  
2 El Aceto Balsamico  
3 El Pflanzenöl  
2 El Schnittlauchröllchen  
Pfeffer aus der Mühle  
¼ l trockener Weisswein  
2 El Zucker  
1 Zimtstange  
4 Äpfel (Cox Orange)  
4 Matjes-Doppelfilets

So wird ´s gemacht:

1) Für die Linsenvinaigrette die Linsen in Salzwasser kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Den Aceto Balsamico mit Öl und Schnittlauch verrühren, salzen und pfeffern.

2) Für den Backapfel den Weisswein mit ½ l Wasser, dem Zucker und Zimt aufkochen. Das Kerngehäuse der Äpfel ausstechen, die Äpfel in den Sud geben und 15 Minuten bei 170 Grad (Gas Stufe 2, Umluft 150 Grad) auf mittlerer Einschubleiste in den Backofen geben.

3) Zum Servieren die Matjes in die Backäpfel geben und mit der Linsenvinaigrette umgiessen.

## **Matjes-Burger mit Tomatenmayo**

4 Matjesdoppelfilets  
3 Tomaten  
100 g Salatgurke  
1 Zwiebel  
1 Kopfsalat  
½ Bund Schnittlauch  
80 g Mayonnaise  
3-4 El Tomaten-Ketchup  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
4 Hamburger-Brötchen

So wird 's gemacht:

1) Die Matjesfilets in 2 cm große Rauten schneiden. Die Tomaten, Salatgurke und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2) Die Mayonnaise mit Tomaten-Ketchup verrühren und herzhaft mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Hamburger Brötchen quer durchschneiden. Die unteren Hälften dünn mit der Tomatenmayonnaise bestreichen. Mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Matjes-rauten und Zwiebelringen belegen, mit der restlichen Tomatenmayonnaise beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen. Zuletzt mit den Burger-Deckeln abdecken und servieren.

### **Matjes-Sandwiches**

4 Matjesdoppelfilets  
200 g Salatgurke  
1 Zwiebel  
1 Apfel  
4-5 El Mayonnaise  
1 Tl Zitronensaft  
Salz, weißer Pfeffer  
¼ Eisbergsalat  
8 große Toastbrotscscheiden

So wird ´s gemacht:

1) Die Matjesfilets fein hacken. Die Salatgurke schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit 3 El Mayonnaise mischen. Die Matjescreme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

2) Die Toastbrotscscheiden entrinden und mit der restlichen Mayonnaise bestreichen. Auf 4 Toastbrotscscheiden die Hälfte des Eisbergsalates legen, dann die Matjescreme darauf streichen und mit dem restlichen Eisbergsalat belegen. Zuletzt mit den übrigen Toastbrotscscheiden abdecken, etwas zusammendrücken und einmal diagonal durchschneiden.

### **Meerrettich-Kartoffelpüree mit Matjes und Dörrobstsauce**

150 g Dörrobst  
½ l Kalbsfond (a.d.Glas)  
Salz, Pfeffer  
30 g Butter (kalt, in Würfeln)  
500 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
3 El Sahnemeerrettich (a.d.Glas)  
150 ml warme Milch  
Muskat  
3 Matjes-Doppelfilets

So wird ´s gemacht:

1) Das Dörrobst 1 Stunde in 1 l kaltem Wasser einweichen, dann auspressen und fein würfeln. In einen Topf geben, mit dem Kalbsfond übergießen und auf 1/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter verrühren.

2) Inzwischen die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Sahnemeerrettich, Milch, Salz und Muskat verrühren und durch ein feines Sieb streichen.

3) Das Meerrettich-Kartoffelpüree auf einen Teller anrichten, mit der Sauce umgiessen und mit dem Matjes servieren.

## **Matjes-Sushi**

300 g Sushi-Reis, gut gewaschen  
½ Packet Sushi-Gewürz (Säuerungsmittel in Pulverform)  
1 kleines Packet Nori-Algen  
1 kleine Dose Wasabi  
4 Matjes-Doppelfilets  
1 kleines Glas eingelegter Ingwer  
Sojasauce

Die Zutaten - bis auf den Matjes - bekommen Sie in Asia-Läden.

So wird ´s gemacht:

1) Den Sushi-Reis gut waschen und mit 9 Tassen kaltem Wasser in einen Topf geben und gar kochen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und mit dem Sushi-Gewürz mischen.

2) Die Nori-Algen in Dreiecke mit 8cm Kantenlänge schneiden. Den Wasabi mit etwas Wasser anrühren. Den Matjes in Streifen schneiden.

3) Die Nori-Algen zu kleinen Tüten formen. In jede Tüte etwas Reis geben. 1 Messerspitze Wasabi darauf geben und den Matjes hineinlegen. Die Sushi mit Ingwer, Wasabi und Sojasauce servieren.

Tipp: Man kann auch den Matjes mit Hilfe einer Bambusmatte in den Reis einrollen oder den Matjes auf ein Reisbällchen legen und mit Nori-Algen verzieren