

Fischtipps



Matjes Meeresfische

Lebensraum

vom Eismeer bis zur Biskaya und auch in der Nord- und Ostsee

Gewichte · Angebotsformen

ganze Heringe, ausgenommen, loser Verkauf

Verfügbarkeit

ganzjährig; Hauptsaison: April, Mai

Der Matjes ist eine der drei bekannten Heringsarten. Der Matjes ist der „jungfräuliche“ Hering, also der Hering bis kurz vor seiner Geschlechtsreife.

Im Gegensatz zu Vollhering und Herbsthering hat der Matjes noch nie abgelaicht und daher keinen oder nur wenig Milch- und Laichansatz. Er ist noch nicht so fettreich wie der Vollhering und daher besonders zart im Fleisch. Er wird im Vergleich zu den anderen Heringsarten nur leicht gesalzen, und am besten in Eichenholzfässern gelagert. Es gibt jedoch zum Teil Unterschiede in der Salzmenge. So salzen z.B. die Holländer erheblich

weniger als die Deutschen Fischer. Viele bevorzugen daher den holländischen Matjes. Ein kleiner Tipp: Legen Sie den Matjes vor dem Verzehr in Milch, um den Salzgeschmack etwas zu mildern.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	249 kcal	Eiweiß	18,2 g
Joule	1044 kJ	Fett	17,8 g
Cholesterin	91 mg		

Matjes mit Apfel, Sellerie und roten Rüben



10 Matjesfilets, 2 Zwiebel, 2 Stk. Stangensellerie, 250 g roter Rübensalat (in Scheiben), 4 Äpfel, 250 g Sauerrahm, ein Teelöffel Dijonsenf, 1 Zitrone, 1 Orange, 2 Stk. Chicoree, Salz, Pfeffer

1. Matjesfilets ca. 1 Stunde in Milch legen, um Ihnen etwas an Schärfe zu nehmen.
2. Selleriestangen und Zwiebel in Scheiben schneiden. Chicoree in einzelne Blätter zerlegen.
3. Orangen schälen, von Haut befreien. Äpfel entkernen. Beides ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Matjesfilets dritteln und in feine Streifen schneiden.
5. Sauerrahm, Senf, etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Matjesfilets mit Sellerie, Zwiebel, Äpfel und rote Rüben in der Marinade anmachen.

Salat auf einem Chicoree-Orangen-Beet anrichten.

Matjes mit Sauerrahm und Rösti



12 Matjesfilets, 6 – 8 Erdäpfel, 250 g Sauerrahm, 1 Zitrone

1. Matjesfilets ca. 1 Stunde in Milch legen, um Ihnen etwas an Schärfe zu nehmen.
2. Matjesfilets mit Zitronensaft beträufeln.
3. Sauerrahm kurz durchrühren.
4. Erdäpfel schälen und grob reiben, in einem Sieb pressen, abtropfen lassen, salzen, pfeffern.
5. Erdäpfelplätzchen formen und in Öl kurz abbraten.

Matjesfilet mit Sauerrahm sowie Rösti anrichten und Zitronenzesten garnieren.