

Rezept des Monats Februar 2023

Matjes-Tartar



(ganze Matjes, frisch aus dem Fass)

Ein Land mit vielen Heringen braucht wenige Ärzte! (Holländisches Sprichwort)

Jeder Matjes ist ein Hering, ein Hering wird aber nicht immer zum Matjes. Matjes, so heisst der junge, kurz vor dem Laichen stehende Hering.

Echter Matjes wird aufwendig hergestellt und immer aus Heringen gewonnen. Der Name leitet sich von "Meisjes", der holländischen Bezeichnung für "Mädchen", ab. Denn Heringe werden nur zum echten Matjes, wenn sie noch "jungfräulich" sind.

Die infrage kommenden Heringe können nur in wenigen Wochen im Frühsommer gefangen werden. Denn nur, wenn sich die Fische für die bevorstehende Fortpflanzung bereits Fettpolster angefressen, Milch und Rogen aber noch nicht zum Laichen angesetzt haben, können Heringe zu Matjes verarbeitet werden. Hat ein Hering bereits gelaicht, kommt er also erst im nächsten Jahr wieder in den Monaten Mai bis Juli für die Matjesproduktion infrage.

Bei der Matjesherstellung bleiben bestimmte Gewebeanteile wie die Bauchspeicheldrüse im Fisch und bewirken durch eine Eiweißaufspaltung die Reifung. Dadurch entsteht der sogenannte Matjes, der zart und mild schmeckt.

In den Niederlanden bekommt man unter der Bezeichnung Matjes gar nichts anderes angeboten. Bei uns muss man gut aufpassen und unterscheiden zwischen Hering Matjesart und Matjes Primtjes – nur letztere sind so jung, so zart, so köstlich, einfach die besten. Sie kommen als sogenannte Doppelfilets daher, ohne Kopf und ohne Mittelgräte, aber mit Schwanzflosse, an der sie noch zusammenhalten.

Sogenannte Doppelmatjes bekommt man in der Schweiz eigentlich nur in der [Nordsee](#), einer Imbisskette, die sich auf Fisch spezialisiert hat; zu finden im Zürcher HB im Untergeschoss des ShopVille. Vielleicht gibt es sie noch in den Feinkostabteilungen vom Globus oder Manor. Ansonsten muss man über die Grenze zu [Hieber](#), [REWE](#) oder [Kaufland](#). Man muss aber an die Bedientheke, sonst bekommt man eben nur Heringsfilets nach Matjes-Art. Die sind weder echt noch zart.

Mittlerweile gibt es in den 3M Migros-Filialen Matjesfilets in Öl. Ist zwar nicht das gleiche wie zarte Doppelmatjes, aber immer noch besser und feiner als hundskommune Heringsfilets.

Matjestartar ist ein schneller köstlicher Imbiss, der bestens zu geschwellten Kartoffeln passt, oder aber auch extrem lecker auf dunklem tüchtig gebutterten Vollkornbrot.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Matjes (Doppelfilets)
- 1 milde Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- Zitronensaft
- Petersilie oder Dill
- Chiliflocken nach Belieben
- 2-3 gehäufte EL Saure Sahne oder griechischer Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben 1-2 EL kleinste Kapern
- ein guter Schuss Kapern- oder Gewürzgurkensud
- 3-5 Cornichons oder kleine Gürkchen

Zubereitung:

Das Schwanzende entfernen, die Filets längs in halbzentimeterfeine Streifen, diese quer in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Apfel schälen und vierteln, ebenfalls würfeln.

Petersilie oder Dill von den Stielen zupfen und hacken. Alles mischen, mit Zitronensaft würzen. Saure Sahne oder Joghurt unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nach Gusto Kapern, etwas Kapernessig und klein gewürfelte Cornichons unterrühren.