

# Hering

## Index

Bismark.....	3	Konserve, Hering .....	14
Brathering .....	4	Matjes .....	23
eingelegte Hering.....	5	PS.....	46
Filet, Hering .....	6	Salat, Matjes .....	39
Geräuchert, Hering .....	7	Salz Hering.....	15
Grüne, Hering .....	9		

## Inhaltsverzeichnis

Hering .....	1	
Index .....	1	
Inhaltsverzeichnis .....	1	
Bismark .....	3	
Heringsdip .....	3	
Sauerkrautsalat mit eingelegtem Hering .....	3	
Brathering.....	4	
Eingelegte Bratheringe .....	4	
eingelegte Hering.....	5	
Eingelegter Hering .....	5	
Hering in Sahneseife .....	5	
Filet, Hering .....	6	
Eingelegte Rotweinerlinge.....	6	
Heringsalat .....	6	
Überbackener Hering.....	7	
Geräuchert, Hering.....	7	
Fisch in Kürbiskernsauce (Poisson egusi, Kamerun).....	7	
Gefüllte Taro -, -Hering, Afrika .....	8	
Taro- Heringstopf Afrika.... 2 Eier .....	8	
Grüne, Hering.....	9	
Ausgebackene Senfheringe .....	1 Ei .....	9
Hering Kartoffel Auflauf.....	3 Ei .....	10
Heringe im Kräuterbett.....	10	
Heringe mit Apfel Speck .....	11	
Rotwein - Heringe .....	12	
Seemannsgruß, Apoko annto (Ghana).... 2 Eier.....	12	
Steckerfisch .....	13	
Konserve, Hering .....	14	
Eier- Ragout-fin .....	4 Ei .....	14
Fischertopf.....	14	
Salz Hering .....	15	

Einfacher Heringssalat .....	15
Einmarinierter Hering von Elke .....	15
Fischkartoffeln vom Blech .....	16
Gerollte Salzheringe mit Kräuterbröseln ..... 2 Eigelb .....	17
Gewürzter Hering.....	18
Glasmeisterhering.....	18
Hering nach Gdansker Art..... 2 Eigelb .....	19
Heringskartoffeln im Ofen .....	20
Marinierter Hering in Buttermilch .....	20
Salzheringe in Weizenschrot.....	21
Schmanthering ostrussisch.....	22
Schwedischer Heringssalat..... 2 Ei.....	22
Matjes .....	23
Eingelegter Matjes .....	23
Flotter Matjes.....	24
Gabelbissen .....	24
Schwedische Gabelbissen.....	25
Häckerle .....	25
Hackmack 1 Ei.....	27
Heringe Sherry .....	27
Heringsheckerle.....	28
Heringsheckerle.....1 Ei.....	28
Kartoffelauflauf I Nordische Versuchung (DK) .....	29
Königsberger Klopse 1 Ei .....	29
Matjes Admirale.....	30
Matjes Garibaldi Fleisch .....	30
Matjes Hausfrauenart .....	31
Matjes in Blätterteig Eigelb.....	32
Matjes in Dillsahne.....	32
Matjes in Sahnesoße .....	32
Matjes Muntermacher.....	33
Matjes Opas .....	34
Matjes süß sauer scharf.....	34
Matjes süß-sauer Skandinavisch .....	34
Matjes Zwiebel Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb .....	35
Matjesauflauf.....1 Ei .....	36
Matjesfilets süß-sauer .....	36
Matjesquark.....2 Ei.....	37
Matjesröllchen .....	37
Matjesröllchen Lord Nelson .....	38
Matjestartar auf gedünsteten Weinäpfeln .....	38
Schwiegermamas Heringsstipp.....3 Ei .....	39
Salat, Matjes .....	39
Bunter Matjessalat .....	39
Feiner Heringssalat .....	40
Weihnachts - Heringssalat.....2 Ei .....	41
Kartoffelsalat mit Matjes.....	42
Matjes - Salat.....	42

Matjes-Bohnen-Salat .....	43
Matjessalat 2 Ei .....	43
Matjessalat Aquarius .....	44
Matjessalat mit Oliven .....	44
Matjessalat Norddeutscher 6 Ei .....	45
Rheinischer Heringssalat .....	45
PS .....	46

## Bismark

### Heringsdip

Zutaten für Portionen

250 g Fischfilet (Bismarckheringsfilet)

150 g Zwiebel(n), rote

120 g Gewürzgurke(n)

150 g Äpfel

½ Bund Dill

150 g Crème fraiche

150 g saure Sahne

1 TL Meerrettich

1 TL Senf, mittelscharf

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden, Gurken in Scheiben schneiden, Apfel waschen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Hering dann ebenfalls in kleine Stücke (zwei Zentimeter) schneiden. Den Dill waschen, zupfen, trocknen und dann grob hacken.

Sobald die Zutaten geschnitten sind, Creme fraiche, saure Sahne, Meerrettich und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Nun alle anderen Zutaten in die Soße geben, gut vermischen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen

15.10.03 Willi@daybyday.d CK

### Sauerkrautsalat mit eingelegtem Hering

Zutaten für Portionen

300 g Sauerkraut

2 Birne(n), süße

100 g Staudensellerie

100 g Kürbisfleisch, eingelegt aus dem Glas

50 g Mayonnaise

100 g Natur-Joghurt  
2 EL Sahne  
1 EL Kräuter, gemischt, gehackt  
Salz und Pfeffer  
200 g Fisch (Bismarckheringe)  
Zucker

#### ZUBEREITUNG

Das Sauerkraut auseinander zupfen und klein schneiden. Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Stangensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den eingelegten Kürbis in kleine Würfel schneiden.

Birnen, Stangensellerie und Kürbis mit dem Sauerkraut vermengen.

Aus Mayonnaise, Joghurt, Sahne, den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer, aus der Mühle und wenig Zucker eine kräftige Sauce herstellen.

Die Bismarckheringe abziehen, in 1 Zentimeter dicke Streifen schneiden und zu den übrigen Salatzutaten geben. Alles mit der Sauce anmachen, nochmals abschmecken und anrichten.

22.2.03 Sonja\* CK

## Brathering

### Eingelegte Bratheringe

Zutaten für Portionen

10 Fisch (grüne Heringe)  
5 EL Mehl  
3 Zwiebel(n)  
2 Lorbeerblätter  
8 Körner Gewürze (Piment, Wacholderbeeren, Pfeffer)  
125 ml Essig  
250 ml Wasser  
Salz und Pfeffer  
Zucker  
Worcestersauce  
5 EL Öl

#### ZUBEREITUNG

Die Heringe putzen, waschen, abtropfen lassen, innen und außen mit Salz, Pfeffer und je ein paar Tropfen Essig und Worcestersoße würzen, in Mehl wenden und in heißem Öl unter mehrmaligem Wenden knusprig braten.

Das Wasser mit Essig, Zwiebelscheiben und den angegebenen Gewürzen kräftig durchkochen, erkalten lassen, nochmals abschmecken (die Marina-

de soll pikant und angenehm säuerlich sein), über die gebratenen Heringe gießen und das Ganze zugedeckt und kühlgestellt etwa 2 Tage durchziehen lassen.

15.6.02 Sonja\* CK

## eingelegte Hering

### Eingelegter Hering

Hering

Für Soße

Kefir- Jogurt- und vieles mehr

Geriebener Apfel

Zucker

Rote Zwiebel gewürfelt

1-3 Gewürzgurken gewiegt. (klein geschnitten)

Apfelessig

Hering in Schüssel alle Zutaten vermischen, darauf, einige Stunden ziehen lassen

### Hering in Sahnesoße

4 Salzheringe entgräten+ einige std in  
500 ml Buttermilch legen, dann abgießen

125 g saure Sahne

200 ml Jogurt

1 t Senf

1 E Zitronensaft verrühren

1 Prise Zucker dazu

1 t Kapern

½ Gewürzgurke/n

2 Tomaten fein hacken

1 kl Apfel, raspeln, verrühren,

Heringe in Schüssel legen, Sauce darüber geben, durch ziehen lassen.

Abdecken in den Kühlschrank

## Filet, Hering

### Eingelegte Rotweinerlinge

Zutaten für Portionen

- 8 Stück Fischfilet (Heringsfilets)
- 250 ml Essig (Rotweinessig)
- 250 ml Wein, rot, trocken
- 200 g Zucker (Kandiszucker)
- 5 Zwiebel(n), in Ringen
- 2 Möhre(n), in feinen Scheiben
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pfeffer - Körner

### ZUBEREITUNG

Heringfilet in Sprudelwasser 1 Std. wässern, trocken tupfen. Alle Zutaten außer Hering aufkochen und gut auskühlen lassen. Hering in ein Gefäß mit Deckel schichten und mit der Rotweinmarinade begießen. Mindestens 3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Schmeckt besonders gut auf Nusschwarzbrot, garniert mit frischem Dill.

25.3.03 Katzelalu CK

### Heringsalat

Heringsfilet            geschnitten

- 1 Apfel            gewürfelt
- Gewürzgurken    gew.
- 1 rote Zwiebel    gew.
- 1 Tomate            gew.
- 1 rote Bete        gew.
- Schwarzer Pfeffer    gem.
- Schwarze Oliven    gew.

Olivenöl

Alles Zusammen paar Tage durch ziehen lassen

Hans60

## Überbackener Hering

- 4 lg Heringsfilets
- 400 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Kaffeerahm
- 1 Zerkrümeltes Lorbeerblatt
- 1 tl Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 ds Anis; gemahlen
- 3 El Fenchelkraut; grobgehackt
- 4 El Semmelbrösel
- 3 El Greyerzer Käse; gerieben
- 60 g Butter

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen Topf geben und knapp mit Kaffeerahm bedecken. Lorbeerblatt, Thymian, Salz, Pfeffer und Anis hinzufügen und etwa 20 Minuten garen.

Die Hälfte der Kartoffelmischung in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform geben und mit der Hälfte des Fenchelkraut bestreuen. Die Heringsfilets mit Salz und dem Rest des Fenchelkraut würzen und auf die Kartoffeln legen. Mit dem Rest der Kartoffelmischung und dem restlichen Rahm bedecken. Semmelbrösel und Käse vermischt darüber streuen. Mit Butterflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen, bis der Fisch gar und die Kruste knusprig ist.

## Geräuchert, Hering

### Fisch in Kürbiskernsauce (Poisson egusi, Kamerun)

6 Portionen

- 500 g Geräucherte Heringe
- 6 Okras
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 200 g Kürbiskerne

- 1/2 TI Pfefferpaste
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 c Palmöl

Den Fisch in kleine Stücke zerteilen und in leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen. Die Okras klein schneiden und zugeben.

Öl erhitzen und die gewürfelten Tomaten, Zwiebeln sowie Knoblauch darin dünsten. Kürbiskerne, Pfefferpaste, gehackte Petersilie, den Fisch, die Okras sowie den Fischsud beifügen. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 7 Minuten köcheln.

Gut durchrühren und bei verringerter Hitze weitere 4 Minuten garen.

Beilage: Kochbananen, Yams, Süßkartoffeln oder Reis.

### Gefüllte Taro -, -Hering, Afrika

Mankani asombrofi  
4 Portionen

- 8 Tarowurzeln
- 2 Geräucherte Heringe
- 1 Zwiebel; gehackt
- Palmöl

Den Fisch zerpfücken und mit der Zwiebel im Mixer pürieren; salzen und pfeffern. Öl erhitzen und das Fischpüree darin braten.

Die Taro ungeschält waschen und auf einem Grill oder im Backofen rösten. Die verbrannte Haut sorgfältig entfernen. Am dünnen Ende der Knollen einen "Deckel" abschneiden, die Taro flach aushöhlen. Fischmasse in die Taro geben, mit dem Deckel verschließen. Die Taro aufrecht stellen, damit sich die Sauce gleichmäßig verteilen kann. Vor dem Servieren im Backofen nochmals erhitzen.

### Taro- Heringstopf Afrika... 2 Eier

(Mpiho, Ghana)

4 Portionen

- 500 g Taro; oder andere-- Cocoyamssorte
- 1 l ;Wasser
- 1 Prise ;Salz (1)
- 200 g Geräucherte Heringe



60 g Trockenfisch  
2 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
1 Prise Ingwer; gemahlen  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz; (2)  
1/2 c Palmöl

## 2 Eier

Die Heringe in schmale Streifen schneiden. Den Trockenfisch 10 Minuten wässern, anschließend zerpfücken. Die Taro würfeln und in Wasser mit Salz (1) 15 Minuten kochen. Bei leicht verringerter Hitze Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und Salz (2) sowie Hering und Trockenfisch beifügen. Mit einem Rührstab pürieren. Unter ständigem Rühren Öl zugeben und mindestens 10 Minuten köcheln, bis der Brei eine zähflüssige Konsistenz annimmt. Die verschlagenen Eier unterrühren, 10 Minuten ruhen lassen. Heiß servieren.

Bemerkung: Varianten von Mpiho existieren in den meisten westafrikanischen Ländern. In Nigeria ist das Gericht unter dem Namen "Asawo" bei den Yoruba und Ijebu sehr beliebt. Dort werden die Eier nicht eingerührt, sondern hart gekocht und in Scheiben zum Eintopf gegeben.

## Grüne, Hering

### Ausgebackene Senfheringe ..... 1 Ei

Zutaten für Portionen  
1.5 kg Fisch (frische Grüne Heringe)  
Senf  
Petersilie, gehackt  
Für den Teig:  
125 ml Bier, hell  
1 Ei(er), getrennt  
125 g Mehl  
1 EL Öl  
Zucker  
Salz  
Öl, zum Ausbacken

### ZUBEREITUNG

Die küchenfertigen Heringe filetieren, die Filets halbieren, leicht salzen und von beiden Seiten mit Senf bestreichen und in der Petersilie wälzen.

Aus den anderen Zutaten einen Teig bereiten, dabei das Eiweiß steifgeschlagen darunter ziehen.

Die Filets durch den Teig ziehen und knusprig ausbacken.

Dazu passt Kartoffelsalat oder Schwarzbrot und Salat, z. B. ein Paprikasalat, auch Perlzwiebeln und/oder Tomatensalat.

21.3.03 Sonja\* CK

### Hering Kartoffel Auflauf..... 3 Ei

Zutaten für Portionen

1 kg Kartoffeln

400 g Fischfilet (Heringsfilet) grüner Hering

½ Bund Dill

4 Scheibe/n Zwieback

400 g Schmant

3 Ei(er)

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und mit Schale 15 Minuten vorgaren. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Hering kalt abbrausen und trocken tupfen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffelscheiben und die Heringsfilets abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten.

Den Dill hacken. Die Zwieback zerbröseln. Beides mit dem Schmand und den Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten überbacken.

Dazu schmeckt Rote Bete Salat

17.2.04 Angelika2603 CK

### Heringe im Kräuterbett

ZUTATEN:

4 küchenfertige Heringe ('a 200g)

1 Zitrone (Saft)

Salz

4 Schalotten (120g)

2 Knoblauchzehen

1/2 Tl. getrockneter Majoran

1 Bd. glatte Petersilie  
1 Bd. Dill  
1 Bd. Estragon  
60 g Butter oder Margarine

#### ZUBEREITUNG:

Heringe waschen, säuern, salzen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Schalotten in Spalten, Knoblauch in Würfel schneiden. Beides mit dem Majoran und gewaschenen, geputzten Kräutern vermengen.

Vier Stück Alufolie einfetten. Je ein Viertel der Kräuter-schalotten-Mischung und einen Hering draufgeben. Folie oben und an den Seiten fest schließen. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten garen.

Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Pro Person ca. 660 kcal (2770 kc)

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

### Heringe mit Äpfel Speck

#### ZUTATEN:

4 grüne Heringe (küchenfertig, 'a 200 g)

2 El. Zitronensaft

Salz

1 El. Senf

1 El. Tomatenmark

2 Äpfel (300g)

100 g durchwachsener Speck

30 g Butterschmalz

1 El. gehackter Dill

#### ZUBEREITUNG:

Heringe waschen, trocken tupfen, säuern und salzen. Innen mit Senf und Tomatenmark austreichen. Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Speckwürfel im heißen Fett knusprig braten. Gewürfelte Äpfel und Dill zufügen. Heringe damit füllen. In eine gefettete feuerfeste Form legen und im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen. Nach Wunsch mit Dill anrichten.

Dazu passt: Bratkartoffeln.

Pro Person ca. 590 kcal (2480 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

## Rotwein - Heringe

Zutaten für Portionen

- 12 Fischfilet (grüne Heringe)
- 1 Möhre(n)
- 2 Zwiebel(n), rot
- 20 g Ingwer, frisch
- etwas Dill
- 125 ml Essig (Rotwein-Essig)
- 200 ml Wein, rot
- 80 g Zucker
- 8 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter, klein
- 1 EL Piment
- 1 EL Senfkörner

### ZUBEREITUNG

Heringe waschen, abtupfen und in Stücke schneiden.

Möhre, Zwiebeln und Ingwer putzen und in Scheiben schneiden, Dill waschen.

Essig, Rotwein, Zucker und die Gewürze in einem Topf aufkochen.

Hering, Gemüse und Dill in ein Glas schichten, vorsichtig mit der heißen Marinade begießen. Auskühlen lassen und dann zugedeckt im Kühlschrank 1 bis 2 Tage ziehen lassen.

Passt gut auf ein kaltes Büffet oder auch zum "Katerfrühstück".

16.4.03 Liesbeth CK

## Seemannsgruß, Apofò annto (Ghana).... 2 Eier

6 Portionen

- 6 Heringe
- 2 Pfefferschoten; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 4 Zwiebeln; gehackt
- 250 g Rindergulasch
- 3 Tomaten
- 500 ml ; Wasser

### ZUM GARNIEREN

- 2 Eier

Ein beliebtes Gericht der Fanti- Fischer an der Küste Ghanas, die diese Sauce häufig als Proviant mitnehmen, daher der Name.

Kopf, Schwanz und Flossen der ausgenommenen Heringe entfernen, die Fische mit reichlich Salz einreiben. Pfefferschoten, Knoblauch sowie die Hälfte der Zwiebeln mit Salz im Mörser zu einer Paste verrühren. Das Fleisch fein würfeln, die Tomaten in Scheiben schneiden.

Wasser zum Kochen bringen, das Fleisch mit Zwiebelpaste, Tomaten sowie den restlichen Zwiebeln zugeben und 5 Minuten aufkochen. Die Fische beifügen, bei verringerter Hitze 25 Minuten köcheln, bis Fisch und Fleisch zerfallen und das Ragout eine dickflüssige Konsistenz annimmt.

Mit hartgekochten, in Scheiben geschnitten Eiern garnieren und heiß servieren.

Dazu: Banku, Kenkey, Weißbrot oder Reis.

## Steckerfisch

zünftiges Essen am Lagerfeuer

Zutaten für Portionen

4 Fisch(e) (Weißfische), Heringe oder Makrelen

½ Zitrone(n), den Saft

Salz

Pfeffer, weiß, gemahlen

Mehl, zum Bestäuben

## ZUBEREITUNG

Die ganzen Fische schuppen, am Bauch aufschneiden und ausnehmen und säubern (die ersten Handgriffe sollte Ihnen der Fischhändler Ihres Vertrauens abnehmen), Kopf, Schwanz und alle Flossen bleiben dran.

Zitrone gut auspressen, Fische von innen mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen gut salzen und pfeffern. Fische ca. 15 min ruhen lassen.

Dann auf einen frisch geschnittenen und spitz geschnitzten (Haselnuss-) Stecken aufspießen und mit etwas Mehl bestäuben.

Stecken neben die Glut eines zünftigen Lagerfeuers oder einen Grill in den Boden rammen, so dass die Fische schräg über der Glut stehen. Fische mehrfach wenden.

Fertig ist der Steckerfisch, wenn er auf allen Seiten schön kross ist.

Vorsichtige Menschen befestigen den Fisch noch mit etwas Draht.

Dazu passt gut ein Kartoffelsalat mit Kräutervinaigrette (also nicht mit Mayonnaise) angemacht, Laugenbrezeln und Bier.

Weinliebhaber können einen schönen Riesling dazu trinken, aber es gibt Situationen, da ist ein Bier wirklich angebrachter.

8.5.03 Susa CK

## Konserve, Hering

Eier- Ragout-fin ..... 4 Ei

Zutaten für Portionen

4 Ei(er)  
1 EL Mehl  
1 Dose/n Fisch (Hering in Tomate)  
1 kleine Zwiebel(n)  
50 g Butter  
50 g Käse  
1 EL Semmelbrösel  
500 ml Milch  
1 Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer  
Essig  
Zucker

### ZUBEREITUNG

Die fein gewürfelten Zwiebeln in Butter goldgelb anschwitzen, mit Mehl bestäuben, mit Milch auffüllen und diese sämige Soße mit einem Schuss Essig, Zucker, Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Die hart gekochten, grob geschnittenen Eier zusammen mit dem in Würfel geschnittenen Käse in die Sauce geben und das Tomaten-Heringsfilet aus der Dose sowie viel gehackte Petersilie ganz vorsichtig darunter ziehen. Das würzige Ragout in kleine feuerfeste Schälchen füllen, mit Semmelmehl bestreuen und in der Röhre überbacken.

Dazu Toast oder Risotto und natürlich einen Frischkostsalat reichen.

25.3.02 Sonja\* CK

### Fischertopf

150 g Schmalz  
5 große Zwiebeln  
3 kg Kartoffeln  
2 l Fleischbrühe  
800 g Corned Beef (Dose)  
1 Glas gewürfelte Rote Bete (450 g)

1 Glas Gewürzgurken (450 g)  
2 EL Salz  
1 EL Pfeffer  
10 Rollmöpfe

Gewürfelte Zwiebeln in heißem Fett glasig dünsten. Kartoffelwürfel zufügen und die Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt 50 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken, gewürfeltes Corned beef, die Hälfte der Roten Bete und der gewürfelten Gewürzgurken zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe noch einmal erhitzen. Die Suppe in Teller füllen und mit der restlichen Rote Bete, Gurkenwürfeln und Rollmöpsen belegt servieren.

## Salz Hering

### Einfacher Heringssalat

2-3 gewässerte Heringe  
500 g gek. Kartoffeln  
2 saure Äpfel  
1 saure Gurke  
1 Zwiebel  
1 t Senf  
Salatsoße  
Alle Zutaten werden in Würfel geschnitten mit Soße vermischen  
Einige Std. ziehen lassen

### Einmarinierter Hering von Elke

Salzheringsrezept z. B. Muntermacher zum Neuen Jahr

Zutaten für Portionen  
12 Salzheringe  
3 m.- große Äpfel  
5 m.- große Gewürzgurke(n)  
5 m.- große Zwiebel(n)  
1 Liter Milch  
500 ml Miracel Whip Balance  
Kapern  
Pfeffer  
Zucker

Essig

#### ZUBEREITUNG

Salzheringe abspülen und in leicht mit Essig gesäuertem Wasser mindestens 12 Stunden wässern.

Heringe dann aufschneiden, säubern, Mittelgräte entfernen und in 2 Hälften teilen. Wenn man die beiden Filets hat, die feinen Gräten rauszupfen und zum Schluss die Haut abziehen. Sollten die Filets noch zu salzig sein, dann nochmals ca. 6 Stunden die Filets in leichtem Essigwasser wässern. Dann, wenn erforderlich, nochmals kleine Gräten rauszupfen. Diese werden dann in die Marinade eingelegt.

Marinade: 1 Liter Milch mit 500 ml Miracel Whip, ca. 1 TL Pfeffer und 1 ½ EL Zucker und Essig nach Geschmack mit Mixstab mixen. Kein Salz hinzufügen, denn die Heringe sind ja salzig! Es muss richtig schön lieblich schmecken.

Äpfel schälen, in Spalten teilen und davon dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Heringsfilets, Äpfel, Gurken, Zwiebeln und Kapern gut mischen und die Marinade darüber gießen. Mindestens 6 Stunden, am besten am Vorabend, fertig stellen und am nächsten Mittag mit Pellkartoffeln essen.

#### Fischkartoffeln vom Blech

Portion: 8

750 g Kartoffeln, mehligere Sorte  
5 Zwiebeln  
50 g Butter  
500 g Champignons  
500 g Tomaten  
500 g Salatgurke  
800 g Seelachsfilet  
150 g Salzheringe; gewässert  
1 El Gekörnte Brühe  
1 TL Pfeffer; weiß  
500 g Sahne; sauer  
200 g Creme fraiche  
4 Eier  
4 El Zitronensaft  
1 El Dill; Petersilie jeweils  
; Butter f. das Backblech

Die Kartoffeln in etwa 30 Minuten garen, dann schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln und in der Butter glasig braten. Die



Champignons waschen, putzen und feinblättrig schneiden. Zu den Zwiebeln geben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Die Pilze zu den Kartoffelscheiben geben.

Die Tomaten und die Gurken waschen, die Gurke evtl. schälen, alles würfeln und zu der Kartoffel-Pilz Mischung geben.

Das Seelachsfilet waschen und in 1cm große Würfel, die Heringe in dünne Streifen schneiden. Die Fischstücke unter das Gemüse mischen. Die gekörnte Brühe und etwas Pfeffer drüberstreuen.

Aus der sauren Sahne, der Creme fraiche, den Eiern, dem Zitronensaft, den Kräutern und dem restlichen Pfeffer eine Sauce rühren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Butter ausstreichen, die Fischkartoffeln darauf verteilen, die Sauce drübergießen. In 30 Minuten goldgelb backen.

## Gerollte Salzheringe mit Kräuterbröseln .....

2 Eigelb

- 6 Salzheringe; ohne Köpfe
- 18 Sardellenfilets
- 150 g Butter
- 2 Eigelb
- 2 El Petersilie; gehackt
- 2 El Kerbel; gehackt
- 2 El Fenchelkraut; gehackt
- Cayennepfeffer
- 5 El Semmelbrösel
- 2 El Zitronensaft

Salzheringe abziehen, filetieren und über Nacht in Milch einlegen. Sardellenfilets wässern und abtropfen lassen. Die Heringfilets in gleichmäßige Rechtecke schneiden. Die Reste mit den Sardellen pürieren oder fein hacken. 2/3 der Butter zur Sardellenmischung geben, dann mit Eigelb, Kräuter und Cayennepfeffer gründlich vermischen.

Die Heringfilets flach ausbreiten und mit Füllung bedecken. Aufrollen und dicht nebeneinander in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform legen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Die restliche Butter zerlassen und über die aufgerollten Filets träufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 18 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Vor dem Servieren den Zitronensaft über den Fisch gießen.

## Gewürzter Hering

Solomon Gundy

Zutaten für Portionen

1 kg Salzheringe

125 ml Essig

5 EL Öl

1 EL Piment

2 Zwiebel(n), mittelgroß, feingehackt oder

5 Schalotte(n), fein gehackt

2 TL Tabasco oder scharfe Pfeffersauce (nach belieben mehr)

### ZUBEREITUNG

Die Salzheringe in eine große Schüssel geben und mit Wasser bedeckt mindestens 4 Stunden wässern. Abgießen und die Heringe knapp mit Wasser bedeckt in einer Kasserolle aufsetzen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 10 Min. ziehen lassen. Abgießen, abkühlen lassen, enthäuten und entgräten. Die Heringe in möglichst feine Streifchen schneiden. In einer Kasserolle Essig und Pigmentsamen aufkochen. Zwiebeln oder Schalotten, Tabasco und Öl hinzufügen. Heiß über die Heringe gießen. Vor dem Servieren zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Ein köstlicher Snack zu Cocktails auf ungesalzene Crackern. Solomon Gundy hält sich in ein Glas mit Schraubverschluss gefüllt (erst nach dem Ziehen über Nacht einfüllen) einige Wochen im Kühlschrank.

4.11.01 Sofi CK

## Glasmesterhering

nach finnischer Art

Zutaten für Portionen

4 Fisch(e) (Fettheringe)

3 Zwiebel(n), rot

2 Möhre(n)

30 Körner Piment

30 Körner Pfeffer, weiß

4 Lorbeerblätter

Für die Marinade:

300 ml Essig

300 ml Zucker

600 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

Heringe über Nacht in kaltem Wasser oder in einer Flüssigkeit, die zur Hälfte aus Wasser zur Hälfte aus Milch besteht, wässern. Die Flüssigkeit kann zwischendurch erneuert werden.

Marinade zubereiten: Zutaten aufkochen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Eingeweide und lose Bauchhaut der Heringe z.B. mit einer Haushaltschere entfernen. Heringe gut abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Dann in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und Möhren in Scheiben schneiden. Heringsstücke, Zwiebelscheiben, Möhrenscheiben und Gewürze abwechselnd in ein Glas schichten, Marinade darüber gießen. Das Glas verschließen und mindestens zwei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Kühl aufbewahrt hält sich der Hering zwei Wochen frisch, am besten ist er aber nach 4 - 5 Tagen.

Tipp: Bei dem Glasmeisterhering kann man verschiedene Gewürze ausprobieren: Meerrettichspäne, Senfkörner, Nelken, Selleriestreifen. Man kann den Hering auch filieren und enthäuten. Dann braucht er nicht gewässert zu werden.

Vorbereitungszeit 30 Min.

Marinierzeit 2 - 3 Tage

23.5.03 Bienlein CK

### Hering nach Gdansker Art.....

2 Eigelb

Portion: 4

500 g Salzheringe

500 ml Milch

150 g Äpfel

150 ml Herber Weißwein

2 Eigelb

; Salz

; Zucker

Muskatnuss

Die Heringe waschen, die Köpfe und Flossen abtrennen, ausnehmen. Die vorbereiteten Heringe in viel kaltem Wasser 12 bis 14 Stunden wässern, das Wasser einige Male erneuern. Nach dem Wässern die Haut längs der Wirbelsäule einschneiden und vorsichtig abziehen. Die Heringe dann in Milch einweichen.

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Den Wein aufkochen, tropfenweise den mit Gewürzen gemischten Eigelb zusetzen, dabei schnell mit dem

Schneebeesen rühren. Dann die Äpfel dazutun, abschmecken.

Die Heringe zusammenrollen, auf einer Platte anordnen und mit der Sauce begießen.

### Heringskartoffeln im Ofen

1 kg gekochte Pellkartoffeln  
Butter  
Meersalz  
1 Zwiebel  
2 Salzheringe  
eventuell 1 Gewürzgurke  
¼ dicker Sauerrahm  
Semmelbrösel  
Butterflocken

Eine gut ausgebutterte feuerfeste Form mit einer Lage dünner Kartoffelscheiben (Eierschneider) belegen + salzen. Mit feingehackter Zwiebel + dem gewässerten, gehäuteten, kleingeschnittenen Hering belegen, wieder 1 Lage Kartoffeln + so fort, bis alles aufgebraucht ist. Nach Belieben kann auch 1 Gewürzgurke feingewürfelt dazwischen gestreut werden. Die oberste Lage sollen Kartoffeln sein. Das Gericht mit dem Rahm übergießen, mit Semmelbröseln + Butterflocken überstreuen + im Ofen goldgelb überbacken (40-45 min)  
Mit Salat

### Marinierter Hering in Buttermilch

Zutaten für Portionen  
1 kg Salzheringe  
4 Zwiebel(n)  
½ Glas Gewürzgurke(n) (oder 3- 4 Salzgurken)  
1 TL Senfkörner  
1 EL Öl  
1 Lorbeerblätter  
3 Körner Piment  
1 TL Pfeffer, weißer  
1 Liter Buttermilch  
Essig oder Gurkenlauge bei Bedarf

### ZUBEREITUNG

Heringe über Nacht gut wässern, anschließend filetieren. Des Geschmacks wegen auch die Haut abziehen. Die Filets in ein verschließbares Ge-

fäß (Schüssel mit Deckel) geben. Zwiebeln in Ringe schneiden, Gurken in kleine Stücke schneiden und zu den Heringsfilets geben. Alle Gewürze zugeben und zum Schluss gekühlte Buttermilch über alles gießen. Das Ganze muss mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen. Danach abschmecken und eventuell entweder mit Essig, besser mit der Gurkenbrühe nachwürzen. Wir essen dazu Pellkartoffeln.

18.2.04 Christina49 CK

### Salzheringe in Weizenschrot

Portion: 6

750 g Salzheringe davon 1 Stück. mit Milchner  
1/2 l Wasser  
2 Lorbeerblätter  
10 Pfefferkörner; weiß  
2 Pigmentkörner  
1/2 Bd. Suppengrün  
3 Schalotten  
1 El Senfkörner  
2 Tl Dill  
75 g Weizen; frisch geschrotet  
4 El Weinessig  
200 g Sahne; sauer  
100 g Creme fraiche

Die Heringe 24 Stunden in reichlich Wasser legen. Die Fische dann von den Köpfen und Flossen befreien, ausnehmen und filetieren. Das Wasser mit den Lorbeerblättern und den Gewürzkörnern 15 Minuten kochen lassen, dann abseihen und wieder in den Topf gießen. Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Schalotten schälen in dünne Ringe schneiden und mit den Senfkörnern, dem Dill und dem Suppengrün zu dem Sud geben; alles aufkochen lassen. Den Schrot mit dem Essig und der sauren Sahne verrühren, in den Sud gießen und 2 bis 3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme fraiche und den kleingeschnittenen Milchner unter die Soße mischen. Etwas abkühlen lassen. Eine weite verschließbare Schüssel abwechseln mit Sauce und Heringsfilets füllen. Die eingelegten Heringe gut verschlossen 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Sie halten sich dort etwa eine Woche frisch. Dazu passen Pellkartoffeln.

Pro Person etwa 440 kcal, 28 g

Eiweiß, 31g Fett, 12 g Kohlenhydrate

### Schmanthering ostrussisch

Portion: 4

600 g Hering  
Essig; 1/3  
; Wasser 2/3  
200 ml Schmand  
500 ml Joghurt  
2 mittl. Zwiebeln  
; Salz

Den Hering 24 Stunden in Wasser und Essig einlegen (kühl lagern).

Schmand und Joghurt mischen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Den abgetropften Hering in mundgerechte Stücke schneiden. Alles gut durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Beilage: Salzkartoffeln

### Schwedischer Heringssalat..... 2 Ei

3 Salzheringe  
250 g Pellkartoffeln  
2 Äpfel  
100 g Gewürzgurken  
200 g Rote Beete, eingelegte  
\*Für die Salatsauce\*  
1/8 l Fleischbrühe  
6 El Weinessig  
3 El Öl  
1 El Zucker  
Salz, nach Belieben  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1/2 Tl Ingwerpulver  
1 El Senf, scharf  
2 Eier, hartgekochte  
1 El Dill, gehackter

Die Heringe unter fließendem Wasser säubern, zum Entsalzen vollständig

mit Wasser bedecken und über Nacht stehen lassen. Herausnehmen, abtrocknen und die Haut abziehen. Die Gräten entfernen und die Filets würfeln. In eine große Schüssel geben.

Die Kartoffeln pellen und die Äpfel Schälen. Ebenso wie die Gewürzgurken und die Rote Bete in Würfel schneiden und zum Hering in die Schüssel geben.

Für die Sauce alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren, über die Salatzutaten gießen und mit einem Löffel vorsichtig unterheben. Wenn nötig nachsalzen, denn der Salzgehalt ist von den Heringen abhängig, je nachdem, wie gut sie gewässert wurden.

Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit den in Scheiben geschnittenen Eiern und dem Dill garnieren.

Info:

=====

Wer schon einmal zu einem Smoergasbord eingeladen wurde, weiß, wie gut und wie lange die Schweden tafeln können.

Doch dieses üppig bestückte Büffet gibt es selbstverständlich nicht alle Tage, wohin gegen Fisch, und hier insbesondere der Hering, täglich auf den Tisch kommt.

Bei der Zubereitung dieser wirklich preiswerten Fische kennt die Phantasie der Schweden keine Grenzen und geräuchert mögen sie die Heringe am liebsten. Zumal man sich in Skandinavien auf das Räuchern von Fischen besonders gut versteht. Sie werden zuerst an der Luft getrocknet und kommen dann in Eichen- oder Erlenrauch, bis sie ihre schöne glänzende Farbe haben.

## Matjes

### Eingelegter Matjes

Zutaten für 4 Portionen  
6 Fischfilet (Matjesfilets)  
1 Zwiebel(n), in Ringen  
200 ml Essig (Weißwein/Sherry)  
150 ml Wasser  
5 EL Zucker, (5-8 EL)  
2 TL Senfkörner

- 2 TL Piment
- 2 Lorbeerblätter

#### ZUBEREITUNG

Die Matjesfilets gründlich wässern, trocken tupfen und in Stücke schneiden (nicht zu klein).

Essig, Wasser, Zucker, Gewürze (wenn die Körner stören - in einen Papier-Teefilter geben und vor dem Verzehr entfernen) und die in Ringe geschnittene Zwiebel wallend aufkochen und bei milder Hitze weitere 5-10 Minuten köcheln. Den Sud etwas abkühlen lassen und über den Fisch gießen. Mindestens zwei Tage durchziehen lassen.

Dazu knusprige Bratkartoffeln.

Tipp: Es lohnt sich, einen guten Essig zu nehmen.

Die Menge ist als Hauptgericht für 3 Personen berechnet, oder halt für mehrere als kleines Häppchen (Katerfrühstück!).

1.6.03 Bono CK

#### Flotter Matjes

- 12-15 Matjesfilets
- 5 kleine Zwiebeln
- 2 Essiggurken
- 1 säuerlicher Apfel
- Zitronensaft

Matjesfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und auf einer mit Eiswürfel ausgelegten Platte anrichten. Zwiebeln in Ringe, Gurken in feine Scheiben schneiden und den geschälten Apfel grob raspeln. Alle Zutaten mischen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und gleichmäßig auf dem Matjes verteilen.

#### Gabelbissen

- 3 E Senf
- 5 E Wasser
- 5 E Essig
- 4 E Öl
- 40 g Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Nelken
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Pfeffer
- 10 tropfen Worcestersauce



## 1 Pkt Matjeshering

Matjesheringe in kleine Stücke schneiden, alle anderen Zutaten gut vermengen, darüber geben, zudecken in Kühlschrank, einige Tage ziehen lassen.

Mit Gabelbissengewürz

Matjes klein schneiden, neben einander legen, Gewürz drauf, + mit Öl auffüllen.

Einige Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

## Schwedische Gabelbissen

### Heringshappen

Zutaten für Portionen

3 EL Senf

5 EL Wasser

5 EL Essig

4 EL Öl

40 g Zucker

1 Lorbeerblätter

5 Nelken

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Pfeffer

10 Tropfen Worcestersauce

1 Pkt. Fisch (Matjesheringe)

### ZUBEREITUNG

Matjesheringe in kleine Stücke schneiden, alle anderen Zutaten gut vermengen, Fischstücke zugeben, fertig, Guten Appetit!

1 Tag vor Verzehr zubereiten, gut durchgezogen schmeckt es noch mal so gut.

25.11.01 Sokos8 CK

## Häckerle

Zutaten für Portionen

250 g Fisch (Matjes)

1 Zwiebel(n)

3 Gewürzgurke(n)

3 EL Dill, gehackt

## ZUBEREITUNG

Die Matjes vom Öl befreien, gut waschen und in Würfel schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel ebenfalls, wie auch die Gurken, klein in Würfel schneiden. Alles schön mit frischem gehacktem Dill vermischen und ziehen lassen - am 2. Tag schmeckt es noch besser, eigentlich wie bei allen Salatarten o.ä., was ziehen muss. Auf einer Butterstulle oder nur so zu frischen Brotscheibe - einfach gut.

Apropos : Den Begriff Häckerle kennen wir von unseren Großeltern - wo oft dazu noch ein in kleine Würfel geschnittenes hart gekochtes Ei untergemischt wurde - sieht aber am nächsten Tag, manchmal schon Stunden danach trüb aus.

Bei Feierlichkeiten : Das Ei als Garnierung auf dem Häckerle in der Schüssel - dann ist es gut.

Ein Tipp : Feine Salzheringsfilets, nicht zu salzig, verwenden. Wir verwenden sie zum gen. Rezept - natürlich nach einer Wässerung in der Schüssel mit klarem Wasser von mindestens 24 Stunden.

### 2.4.03 Abillig CK

Hallo,

bitte bei den Matjes in Öl beachten, dass wirklich saubere Abwaschen und bei der Salzheringsvariante das Einhalten der Wässerungszeit, außer, man möchte es salziger.

Tipp : Besonders bei der Salzheringsvariante einen Tropfen ( ca. 1 TL ) Natives Olivenöl zugeben - etwas Besseres - muss aber auch nicht zu teuer sein - Bei ALDI gibt es z.B. :

NATIVES OLIVENÖL EXTRA in 500 ml Flaschen - das ist gut !

abillig1

Hallo, da es Juni und deshalb Matjeszeit ist, habe ich beim o.g. Rezept etwas Neues mit gutem Erfolg ausprobiert :

Bei der Zwiebel natürlich jetzt junge frische verwenden und das Grüne mit ( fein kleingeschnitten ), gemeinsam mit dem Dill - eine Kräutermischung, bestehend aus : Feingehacktem, mehr kleingeschnittenen Kräutern - nicht quetschen - sie müssen dann locker vermischt werden, die Kräuter, wie : Dill, Petersilie, Estragon, Majoran, Rosmarin, Salbei, Essigkraut, Liebstöckel, Basilikum, nur Blätter bzw. Blättchen - bei Rosmarin u.a. nur die Nadeln - nicht viel von Jedem, so dass z.B. ca 3 EL insgesamt auf die gen. Menge herauskommt - von den sehr aromatischen etwas weniger - sehr gut erst selbst vermischen und dann mit den anderen Zutaten - richtig durchziehen lassen. Es muss also der Effekt erzielt werden, dass man kaum den Geschmack von einem Kräutergewürz spürt. Gestern gemacht - ich meine heute zum Brot hatte er noch mehr Frische. Bei Hitze, wie jetzt, ist Frische und nichts Warmes doch zu empfehlen - und gesund

- mit viel Kräutern !! Außerdem ist es unbedenklich : Diese Kräutergewürze vertragen sich geschmacklich miteinander !

LG

abillig1 5.6.03 CK

### Hackmack 1 Ei

altes Feuerwehressen

Zutaten für Portionen

150 g Fischfilet (Matjesfilet)

150 g Schabefleisch (Rinderhack)

1 Ei(er), hart gekocht

2 Gurke(n), saure

2 m.- große Zwiebel(n)

2 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

1 Brötchen

### ZUBEREITUNG

Fisch, Schabefleisch, Ei, 1 Zwiebel und 1 saure Gurke durch Fleischwolf drehen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem Tomatenmark und den Gewürzen je nach Geschmack vermischen. Restliche Zwiebel klein schneiden und saure Gurke in Scheiben schneiden.

Hackmack auf die 1/2 Brötchen verteilen und mit Zwiebel und saure Gurke garnieren.

27.10.03 Opolupo CK

### Heringe Sherry

20 Matjesfilets

4 große Zwiebeln

### Marinade:

¼ l Weinessig

4 EL Tomatenketchup

250 g Zucker

2 Lorbeerblätter

4 Wacholderbeeren

2 TL Senfkörner

2 TL Pfefferkörner

Matjesfilets abspülen und kurz wässern. Abgetrocknet in mundgerechte Stücke schneiden und dünnen Zwiebelringen in eine Schüssel schichten. Übrige Zutaten verrühren und aufkochen. Abgekühlt über die Heringe gießen. Kühl zwei Tage ziehen lassen.

### Heringsheckerle

Zutaten für Portionen

3 Pck. Fischfilet (Matjesfilet pur)

4 Gurke(n), saure

2 m.- große Zwiebel(n)

3 TL Pfeffer - Körner

Majoran

Senf

2 EL Senfkörner

3 Lorbeerblätter

Öl

### ZUBEREITUNG

Fisch und Gurke klein schneiden. Alle Zutaten schichtweise in ein Gefäß (am besten Steingut) tun und mit Öl bedecken. Einige Tage ziehen lassen. Schmeckt am besten zur kalten Jahreszeit und zu frischen warmen Semmeln oder Weißbrot.

21.7.03 Humbuck CK

### Heringsheckerle.....1 Ei

1 großen Matjeshering oder

2 Matjesfilets

3 Pellkartoffeln, mittelgroße, kalt

1 Zwiebel, mittelgroße

1 Apfel, großer, saurer

1 Ei, hartgekochtes

2 Essiggurken

75 g durchwachsen. Schinkenspeck

1 El Kapern

1/4 l saure Sahne

Alle festen Zutaten fein hacken (ausgenommen die Kapern). Die saure Sahne über die Zutaten geben und vorsichtig untermischen. Durchziehen lassen. Evtl., etwas mit Essig und Salz nachwürzen.

Sehr gut schmecken dazu: Kartoffeln oder frisches Brot und Bier.

### Kartoffelauflauf I Nordische Versuchung (DK)

Fisch

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 3 Zwiebeln
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Pigment
- 1 Lorbeerblatt
- 250 g Matjes-Hering (eingelegt)
- 1/4 l Sahne
- 1/8 l Milch            Dill
- 6 EL Paniermehl
- 30 g Butter

Kartoffel- und Zwiebelwürfel bei Mittelhitze unter Wenden anbraten, würzen und die Hälfte in eine Auflaufform füllen. Das Lorbeerblatt (in Stückchen) und den Fisch (2 cm breit Streifen) darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffeln abdecken.

Sahne, Milch und Dill verquirlen und darüber gießen. Mit Paniermehl bestreuen, Butterflöckchen auflegen und bei = 220 Grad, 35 min. garen.

Dazu: saure Gurken und rote Bete.

Eiweiß: 74 g; Fett: 199 g; Kohlehydrate: 189 g;  
Energie: 11960 kJ / 2849 kcal

### Königsberger Klopse

1 Ei

Zutaten für Portionen

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 300 g Fisch (Matjesfilet)
- 1 Ei(er)
- 1 Brötchen, altbacken
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 4 EL Kapern

½ Tasse/n Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Matjesfilet sehr fein würfeln, mit dem Hackfleisch, dem Ei, der feingewürfelten Zwiebel, dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, Salz, Pfeffer und eventuell zur Festigung der Masse Semmelbrösel zu einem festen Teig mischen. Pingpong-Ball große Klöße formen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Klöße ca. 15 Minuten sanft kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben. Brühe zur Seite stellen. Die Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen (darf nicht bräunen) und mit einem Teil der Brühe zu einer hellen Soße aufkochen. Mit dem Zitronensaft (1/2 Tasse) würzen, eventuell noch einmal salzen und Pfeffern. Die Kapern und die gekochten Klöße hineingeben, noch einmal warm ziehen lassen und mit Salz-, Pell- oder Dampfkartoffeln servieren.

7.6.01 Matti CK

### Matjes Admirale

#### Für den großen Admiral

8 große, entkernte Korpflaumen über Nacht in Gin einlegen.  
8 Matjesfilets wässern, um je eine Pflaume wickeln und mit etwas Ginbeträufeln.

#### Für den kleinen Admiral

8 kleine Tomatenenthäuten und ebenfalls über Nacht mit Ginbeträufelt ziehen lassen. Mit 8 gewässerten Matjesfilets umwickeln und mit Gin-Tomaten-Saft beträufeln.

Der kleine Admiral heißt so, weil er sein Kommando los ist und deshalb einen roten Kopf bekommen hat.

### Matjes Garibaldi Fleisch

150. g Sauerkraut  
6 Scheiben Ananas  
½ tl Kümmel,  
etwas Ananassaft  
125 g Creme Fraiche

50 g Frühstücksspeck  
6 Matjesfilet

Das Sauerkraut klein schneiden und zwei Scheiben Ananas feinhacken. Beides mit dem Kümmel und etwas Ananassaft in einem Topf zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten garen und erkalten lassen. Creme Fraiche unterrühren, aber 4 TL für die Garnitur aufheben. Den kleingeschnittenen Frühstücksspeck in einer Pfanne ausbraten und auf Küchenkrepp erkalten lassen. Je eine abgetropfte Ananasscheibe auf einen Teller geben, Matjesfilets zu einem Ring drehen, mit einem Zahnstocher zusammenstecken und auf die Ananasscheibe setzen. Die Sauerkrautmasse einfüllen, ein TL Creme Fraiche draufgeben und mit den Speckwürfeln bestreuen.

### Matjes Hausfrauenart

8 Matjesfilets  
1/4 l Mineralwasser; bei Bedarf

Soße  
3 mittlere. Zwiebeln  
1 großer Apfel  
2 Gewürzgurken  
200 g Schlagsahne  
200 g Creme fraiche  
1 Ei Magerquark  
Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
1 Spur Zucker  
1 Zweig Dill

Matjes unter fließend kaltem Wasser abspülen. Ein Stückchen probieren. Wenn es noch sehr salzig ist, Matjes in eine flache Schale geben, Mineralwasser darüber gießen, 30 Min. ziehen lassen, damit er milder wird, dann Trocken tupfen.

Für die Soße Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Apfel gründlich abspülen, vierteln. Apfelviertel und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

Schlagsahne, Creme fraiche und Quark verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Zwiebelringe, Apfel- und Gurkenscheiben zufügen und zu den Matjes servieren. Mit Dill garnieren.

Dazu: Bauernbrot oder Pellkartoffeln

**Tipp:** Wenn Sie Kalorien sparen möchten, verwenden Sie statt Sahne

Joghurt und statt Creme fraiche saure Sahne.

### Matjes in Blätterteig Eigelb

Blätterteigauftauern und zu Quadraten ausrollen. Auf jedes Quadrat  
1 Zwiebelscheibe,  
1 Tomatenscheibe, ausgebratene  
Speckwürfel,  
1 Thymianzweig und  
1 gewässertes Matjesfiletlegen.

Zusammenklappen, mit  
Eigelb bestreichen und goldbraun backen.

### Matjes in Dillsahne

Zutaten für Portionen

2 Pkt. Fisch, Matjes, (oder 1 Paket Heringe nach Matjesart)

1 Becher Schmant

½ Becher süße Sahne

2 Gewürzgurke(n)

1 Apfel

1 Zwiebel(n)

½ Bund Dill, ersatzweise. auf Tiefgekühlter

Salz und Pfeffer

Essig

#### ZUBEREITUNG

Sahne und Schmant glattrühren, Apfel schälen, vierteln, in Scheibchen schneiden, Zwiebeln in Ringe, Gurken in Scheiben, mit der Sahne vermischen. Mit kräftig Pfeffer und nach Geschmack Essig oder evtl. Gurkenwasser abschmecken. Dill hacken, unterheben. Matjes abspülen, in mundgerechte Stücke schneiden, in die Sauce rühren. Nochmals abschmecken, evtl. etwas salzen. Einige Stunden ziehen lassen.

9.11.01 Petra Regina CK

### Matjes in Sahnesoße

ZUTATEN:

8 Matjesfilets ('a 125g)



250 g Schlagsahne  
300 g Magermilchjoghurt  
4 El Gurkenwasser  
1 El Zitronensaft  
2 rote Zwiebeln (100g)  
100 g Gewürzgurken  
1 säuerlicher Apfel (200g)  
1 El Kapern  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker

#### ZUBEREITUNG:

Matjesfilets waschen, trocken tupfen. Sahne, Joghurt, Gurkenwasser und Zitronensaft verrühren. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Gurken in Scheiben schneiden. Apfel waschen (evtl. schälen), halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Apfel in Spalten schneiden. Alles mit der Sahnesoße mischen. Kapern zufügen. Abschmecken. Auf den Matjes anrichten.

Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Pellkartoffeln.

Pro Person ca. 630 kcal (2650 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

#### Matjes Muntermacher

6-8 Matjesfilets  
½ Salatgurke  
2 junge Möhren  
2 kleine säuerliche Äpfel  
2 Zwiebeln  
100 g Staudensellerie  
1 Becher Crème fraîche  
1 Becher saure Sahne  
Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
Pfeffer  
2 Bund gehackten Dill

Matjesfilets kurz unter fließendem Wasser abspülen, auf Küchentrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salatgurke, Möhren und Äpfel schälen und in dünne Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden. Staudensellerie ebenfalls in Scheiben (1/2 cm) schneiden. Crème fraîche mit saurer Sahne verrühren und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft herzhaft abschmecken. Gehackten Dill unterziehen und die Soße über den

Salat gießen. Locker mischen und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

### Matjes Opas

8 Matjesfilets wässern.  
2 Tassen kräftigen Rotwein und  
1/2 Tasse Wein- oder Zitronenessig mit  
1 Klumpen braunen Kandis,  
3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten,  
8 Gewürznelken und  
1 Zitrone mit Schale, in Achtel geschnitten, aufkochen und abkühlen lassen. Filets zusammenrollen und in einer Schüssel mit der abgekühlten Marinade übergießen. Mit Dillzweigen garnieren.

### Matjes süß sauer scharf

8 Filets wässern, in kleine Stücke schneiden.  
5 kleine Rote Bete Knollen kochen schälen und vier davon grob raspeln.  
1/8 l steifgeschlagene Sahne,  
Saft von einer 1/2 Zitrone  
Und geriebenen Meerrettich nach Geschmack untermengen. Mit  
Zucker  
Salz und  
Pfeffer abschmecken.  
Matjes darauf legen und  
mit den Scheiben der letzten Roten Beete garnieren.

### Matjes süß-sauer Skandinavisch

- 10 Matjesfilets
- 1 Tasse Rotweinessig
- 1 Tasse Rotwein; Chianti oder Cote du Rhone
- 1 Tasse ; Wasser
- 20 Pfefferkörner, schwarz
- 10 Pfefferkörner, weiß
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange

100 g Zucker  
2 lg Zwiebeln; feine Streifen

Zwiebeln Schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit den Gewürzen und der Rotwein-Rotweinessig-Wasser-Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze und ohne Deckel - 20 Minuten köcheln lassen.

Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in einen Steinkrug oder in eine hohe Auflaufform geben.

Den ausgekühlten Sud mit den Zwiebeln über die Matjes geben - einmal durchmengen, so dass sich die Flüssigkeit gut verteilt!

Für mindestens 1 Tag zugedeckt in den Kühlschrank geben. Dann mit heißen Pellkartoffeln oder Schwarzbrot servieren.

### Matjes Zwiebel Kuchen     2 Ei + 1 Eigelb

4 Matjesfilets  
Milch oder Mineralwasser  
100 g durchwachsener Speck  
1 TL Öl  
500 g Zwiebeln  
1 Becher süße Sahne

#### 2 Eier

Pfeffer  
Salz  
Majoran  
1 Paket Blätterteig, gefroren

#### 1 Eigelb

Matjesfilets in Milch oder Wasser einlegen. In dem Öl den gewürfelten Speck auslassen, dann die in Ringe geschnittenen Zwiebeln darin glasig werden lassen. Sahne mit Eiern, Pfeffer, Salz und Majoran verquirlen. Blätterteig aus der Packung nehmen, leicht antauen lassen. Eine flache, feuerfeste Form kalt ausspülen, mit dem Blätterteig auskleiden. Matjes abtrocknen, in Stücke schneiden und auf den Teig verteilen, die Zwiebeln darüber legen. Sahnemischung über alles gießen, die überstehenden Teigstreifen mit Eigelb einpinseln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 35 Minuten backen, heiß servieren.

Als Getränke eignen sich Aquavit und Bier oder trockener Weißwein.

## Matjesauflauf.....1 Ei

6 Matjesfilets  
250 ml Milch (evtl. mehr)  
250 g Zwiebeln  
30 g Butter  
750 g Pellkartoffeln  
Pfeffer  
150 g saure Sahne

### 1 Ei

Paniermehl  
Butter  
Schnittlauch

Matjesfilets in Milch einige Stunden ziehen lassen.  
Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten.

Kartoffeln pellen und in Scheiben, Matjes in Stücke schneiden.  
Kartoffeln, Zwiebeln und Matjes schichtweise in eine Auflaufform geben, Kartoffeln jeweils mit Pfeffer bestreuen, mit Kartoffeln abschließen.

Sahne mit Ei verquirlen und über den Auflauf gießen.  
Paniermehl darüber streuen, mit Butterflöckchen belegen und Auflauf in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200°C / 25 bis 30 Minuten, 5 bis 10 Minuten O.

Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Beilage:** Rote- Beete- Salat.

## Matjesfilets süß-sauer

8 Matjesfilets  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Bd. Dill

### Marinade

1/8 l Wasser  
1/4 l Weißweinessig  
100 g Zucker  
4 Pfefferkörner  
4 Pigmentkörner

1 Lorbeerblatt

Matjesfilets kurz wässern.

Möhren in Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Dill hacken.

Für die Marinade Wasser mit Essig, Zucker und Gewürzen aufkochen, Möhren und Zwiebeln hineingeben und 8 Minuten fortkochen. Marinade abkühlen lassen.

Matjesfilets mit der Marinade begießen und 2 Tage durchziehen lassen.

### Matjesquark.....2 Ei

4 Matjesfilet 20 min wässern  
250 g Quark mit  
1 Sahnejogurt /Kefir +  
1/8 l Milch verrühren  
1 Gewürzgurke klein schneiden  
2 El Tomatenpaprika in Streifen  
2 hart gekochte Eier fein hacken dazu geben  
Salz + Pfeffer abschmecken  
1 Röhrchen Kapern dazu geben alles über den Matjes geben.  
Durch ziehen lassen

### Matjesröllchen

50 g Crème fraîche  
50 g Mayonnaise  
50 g Sahnequark  
½ geriebener Apfel  
1 TL geriebener Meerrettich  
Salz  
weißer Pfeffer  
Zitronensaft  
4 Matjesfilets  
evtl. Krabben zur Verzierung

Crème Fraîche, Mayonnaise und Quark miteinander verrühren, Apfel untermischen und alles mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Matjes halbieren, mit der Creme bestreichen und zu Röllchen drehen.

Evtl. auf Salatblättern anrichten und mit Krabben garnieren.

## Matjesröllchen Lord Nelson

- 4 lg dicke Apfelscheiben  
Zitronensaft
- 4 Matjesfilets
- 125 g süße Sahne  
geriebener Meerrettich  
Zitronensaft

2 El Preiselbeeren (aus dem Glas)

Apfelscheiben in verdünntem Zitronensaft andünsten, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Matjesfilets zu Ringen aufrollen und auf die Apfelscheiben setzen.

Sahne steif schlagen, mit Meerrettich und Zitronensaft vermengen, abschmecken und Matjesringe damit füllen.

Mit Preiselbeeren garnieren.

Beilage: Toastbrot

## Matjestartar auf gedünsteten Weinäpfeln

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Äpfel
- 300 g Fischfilet (Matjesfilet), fein gewürfelt
- 250 ml Wein, weiß
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n), in dünne Röllchen geschnitten
- 1 TL Kapern
- 1 TL Pfeffer - Beeren, rosa
- 1 Zwiebel(n), rot, fein gewürfelt

### ZUBEREITUNG

Mit einem Apfelnuker das Kerngehäuse aus den ungeschälten Äpfeln ausstechen. Den Wein erhitzen. Die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im heißen Wein so lange ziehen lassen, bis sie weich sind aber nicht auseinander fallen. Aus dem Wein nehmen und auf Tellern anrichten. Abkühlen lassen.

Den Matjes mit der Hälfte der Frühlingszwiebelscheibchen, den Zwiebelwürfeln, Kapern vermischen und zuletzt die rosa Pfefferbeeren vorsichtig unterrühren. Den Fisch auf den abgekühlten Apfelscheiben anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelscheibchen garnieren.

15.8.03 Aurora CK

### Schwiegermamas Heringsstipp.....3 Ei

Zutaten für Portionen

- 2 Pck. Fisch (Matjes)
- 1 Apfel, saurer (Boskop)
- 3 Ei(er), gekocht
- 1 Becher Natur-Joghurt
- 1 Becher Sahne
- 3 EL Miracel Whip
- 3 m.- große Gewürzgurke(n)
- 1 Zwiebel(n)
- Salz und Pfeffer
- Essig

#### ZUBEREITUNG

Fisch unter fließend warmem Wasser abölen, würfeln. Apfel, Gurken sowie die Eier würfeln. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Zutaten miteinander vermengen und mit einem "Schuss" Gurkenwasser übergießen. 2-3 Esslöffel Miracle Whip, Joghurt und die Sahne vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und einen kleinen Schuss Essig dazugeben. Die Zutaten mit der Soße übergießen vermengen und über Nacht ziehen lassen.

Dazu passen am besten Pellkartoffeln

18.2.04 Sun4You CK

### Salat, Matjes

#### Bunter Matjessalat

- 8 Matjesfilets
  - 1 Kopf Lollo Bianco
  - 250 g Champignons
  - 2 EL Balsam Essig
  - 6 EL Wildpreiselbeeren im Saft (Glas)
  - 1 TL mittelscharfer Senf
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 EL Öl
  - 1 Lauchzwiebel
  - 4 Scheiben Bauernbrot

Matjes waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten auf Tellern anrichten. Essig, 3-4 EL. Preiselbeeren und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl darunter schlagen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den abgetropften Preiselbeeren in die Vinaigrette geben. Über den Salat verteilen. Brot dazu reichen.

## Feiner Heringssalat

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Stück Fisch (Matjesfilet)
- 100 g Kalbsbraten, in Scheiben
- 2 Äpfel, säuerliche
- 1 Gewürzgurke(n)
- 2 Stange/n Staudensellerie
- 50 g Walnüsse
- 4 Kartoffeln, gekocht ca 200g
- 4 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Mayonnaise
- 4 EL Joghurt
- 2 Msp. Ingwer, frisch
- Kerbel
- ½ Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Matjesfilet kurz wässern, den Kalbsbraten, die Gewürzgurke und die geschälten und entkernten Äpfel in Streifen, die Selleriestangen in Stückchen schneiden, die Walnusskerne grob hacken, die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Salatzutaten in einer Schüssel vermischen und mit dem Essig, wenig Salz und dem Pfeffer würzen, etwas durchziehen lassen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt und dem Ingwer verrühren. Die Kräuter fein hacken und zusammen mit der Mayonnaise unter die Salatzutaten heben. Den Salat, wenn möglich, 1-2 Stunden durchziehen lassen. Anstelle von Kalbsbraten kann man auch gebratenes, hauchdünn geschnittenes Putenbrustfilet verwenden.

22.4.02 Brigitta CK



## Weihnachts - Heringssalat.....2 Ei

Diesen gibt's bei uns die Weihnachtsfeiertage

Zutaten für Portionen

500 g Kartoffeln

250 g Fischfilet (Matjesheringe)

250 g Blutwurst, Jagdwurst und Salami

1 Zwiebel(n)

2 Ei(er)

5 kleine Gewürzgurke(n)

500 g Salat (Fleischsalat)

1 Apfel

12 Walnüsse

Mayonnaise oder Salatcreme

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, noch warm schälen und würfeln oder in Scheiben schneiden.

Alle Wurstsorten und Fisch in Würfel schneiden (Größe ist jedem selbst überlassen). Zwiebeln schälen und würfeln. Gurken würfeln. Eier hart kochen und würfeln. Alles in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

Trick: 1 halbe Tasse recht warmes Wasser zugeben, das erleichtert den weiteren Mischvorgang. Fleischsalat unterrühren. Danach soviel Salatcreme oder Mayonnaise zugeben, dass er schön cremig wird.

Am besten 10 Stunden ziehen lassen, wenigstens aber 4-5 Stunden.

Nach persönlichem Geschmack mit etwas Pfeffer würzen (kein Öl und Salz, dies ist an dem Fisch und der Wurst schon reichlich dran).

Kurz vor dem Verzehr gehackte Walnüsse und geriebenen oder gewürfelten Apfel zugeben. Die Walnüsse würden sonst weich werden und der Apfel würde den Salat nachsäuern, damit schränkt man die Haltbarkeit des Salates ein. Bei kühler Lagerung übersteht der Salat bedenkenlos 48 Stunden.

Zum Salat Weißbrot oder Baguette reichen.

Kühle Getränke bereitstellen - Salat macht durstig (Bier)!

Tipp 1: Wer gerne Fisch isst, der kann zur Verfeinerung auch 150-200g Heringsrogen vor dem Mischen mit zugeben.

Tipp 2: Wer eine der Wurstsorten nicht mag, kann diese durch eine größere Menge der jeweils anderen Wurstsorte ersetzen.

Tipp 3: Ebenfalls zur Verfeinerung können auch gehackte Kapern vor dem Vermischen an den Salat gegeben werden.

14.9.03 Muzel CK

## Kartoffelsalat mit Matjes

### 7-Tassensalat

#### Zutaten für Portionen

- 1 Tasse/n Kartoffeln, gekocht, gewürfelt
- 1 Tasse/n Äpfel, gewürfelt
- 1 Tasse/n Gurke(n), saure, gewürfelt
- 1 Tasse/n Fisch, Matjes, gewürfelt
- 1 Tasse/n Zwiebel(n), gewürfelt
- 1 Tasse/n Ananas, gewürfelt
- 1 Tasse/n süße Sahne
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mischen. 1 Stunde ziehen lassen.

11.11.01 Sommersonne CK

## Matjes - Salat

#### Zutaten für Portionen

- 750 g Kartoffeln (Salatkartoffeln)
- ½ Bund Radieschen
- 1 Apfel
- ½ Zitrone(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 100 ml Brühe
- 2 EL Essig (Obstessig)
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 150 ml Natur-Joghurt
- 1 TL Meerrettich, aus dem Glas
- 400 g Fisch (Matjes)
- ½ Bund Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln garen, pellen, abgießen. Radieschen in Stifte schneiden. Apfel mit Schale würfeln das Kerngehäuse entfernen, in kochendem Zitronenwasser blanchieren, abschrecken gut abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln über die Kartoffeln geben. Mit heißer Brühe (Menge je nach Kartoffelsorte) Essig, Öl begießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Ziehen lassen.

Joghurt mit Meerrettich verrühren, mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Matjes in Stücke schneiden Schnittlauch in Röllchen. Den Salat mit Radieschen, Matjes, Apfel und Schnittlauch vermischen

3.12.03 Manuela100 CK

### Matjes-Bohnen-Salat

250 g grüne Bohnen  
Salz  
1 Ei Butter  
3 Matjesfilets  
200 g gekochte Pellkartoffeln  
1 Zwiebel

für die Marinade  
1/2 Becher Joghurt  
4 Ei Mayonnaise  
Saft einer 1/2 Zitrone  
Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie

Salzwasser erhitzen. Die Bohnen hineingeben und ca. 20 Min. garen lassen und im Anschluss daran auf einem Sieb abtropfen lassen.

Heringsfilets und Pellkartoffeln in kleine Stücke schneiden, die gewürfelte Zwiebel dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Marinade: Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Zucker verrühren und über den Salat gießen. Das Ganze eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Matjessalat 2 Ei

6 Matjesfilets  
1 Apfel  
2 hart gekochte Eier  
1 Stücke grüne Gurke  
3 Tomaten  
1 Bund Radieschen  
1 Zwiebel

- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone (Saft)
- 1/8 l saure Sahne

Gewässerte Matjesfilets in Streifen schneiden. Den Apfel, die Eier und die Tomaten würfeln. Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden und alles miteinander vermengen. Aus gewürfelter Zwiebel, gehackten Kräutern, Zitronensaft und saurer Sahne eine Soße rühren und über den Salat geben.

### Matjessalat Aquarius

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 10 Matjesfilets
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas rote Bete (720 ml)
- weißer Pfeffer
- 3 EL Weinessig
- 2 EL trockener Sherry
- 1 Bund Dill
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Becher Joghurt

Pellkartoffeln abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Matjesfilets 1 bis 2 Stunden kalt wässern, dabei das Wasser mehrmals erneuern. Milde Filets nur kalt waschen und trocken tupfen. Filets in 3 cm große Stücke schneiden. Vier Teller mit den abgetropften Rote-Bete-Scheiben auslegen, Zwiebelringe, Filetstücke und Kartoffelscheiben in die Tellermitte geben. Aus Pfeffer, Weinessig, Sherry, Dill, Sahne und Joghurt eine Salatcreme bereiten und extra zum Salat reichen.

### Matjessalat mit Oliven

- 200 g Gewürzgurken
- 1 Packung große Oliven
- 1 Salatgurke
- 3 Zwiebeln
- 250 g Tomaten
- 8 Matjesfilets
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Öl

Gewürzgurken und Oliven abtropfen lassen, klein schneiden. Salatgurke entkernen, würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten entkernen, würfeln. Matjesfilets längs halbieren, schräg in Stücke schneiden, alles mischen. Weißweinessig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl verrühren, über den Salat geben, 1 Std. ziehen lassen.

Pro Portion 370 kcal/1550 kJ.

### Matjessalat Norddeutscher 6 Ei

800 g Matjesfilet  
500 g gekochte Pellkartoffeln  
1 gekochte Sellerieknolle  
4 säuerliche Äpfel  
6 hartgekochte Eier  
4 Zwiebeln  
250 g kalter Schweinebraten  
250 g kalter Kalbsbraten  
200 g eingelegte Rote Bete  
4 Essiggurken  
2 EL Kapern  
5-6 EL Weißweinessig  
¼ l Öl  
Salz  
Zucker  
Senf  
Pfeffer

Matjesfilets quer in Streifen schneiden. Kartoffeln, Sellerie, Äpfel, Eier, Zwiebeln, Braten, Rote Bete und Gurken fein würfeln und zu den Filets geben. Essig und Öl miteinander verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken und über den Salat gießen. Zugedeckt einen Tag lang kühl ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

### Rheinischer Heringssalat

1 sm Rote Bete  
4 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Mürber Apfel  
8 Walnusskerne  
4 Matjesfilets

#### FÜR DIE SAUCE

- 125 g Saure Sahne
- 100 g Sahnedickmilch
- 1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst
- 1 El Vergorenes Molkekonzentrat
- 1 El Fructose

#### AUSSERDEM

- 2 El Gehackte Petersilie

Die rote Bete und die Kartoffeln gut abbürsten und in wenig Wasser in 20 bis 25 Minuten garen. Beides abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Nach Belieben den Apfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Nüsse grob hacken und die Matjesfilets in feine Streifen schneiden. Nun alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Die saure Sahne, die Sahnedickmilch, das Sonnenblumenöl, das Molkekonzentrat und die Fructose verrühren, unter den Heringssalat mischen und die Petersilie darüber streuen. Den Salat gut durchziehen lassen.

Tipp: Sollten die Matjes sehr salzig sein, für kurze Zeit in Wasser legen.

#### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 25.12.2004