

Matjes mit neuen Kartoffeln

Eine ideale Verbindung: dampfend heiße, neue Kartoffeln und zarter, junger Matjes.

Ein schnell zubereitetes Essen, das beim Einkauf mehr Mühe macht als in der Küche.

Zutaten für vier Personen:

1 kg neue Kartoffeln

300 g grüne (Kenia)Bohnen (stricknadeldünn!)

Salz, 2-3 junge Knoblauchzehen

Petersilie (wenn vorhanden auch Liebstöckel, Rauke, Kresse, Basilikum)

3 EL Olivenöl, Pfeffer

1 Zitrone

4-6 ganze Matjes oder doppelt so viele Filets

1 rote (oder auch weiße) Zwiebel oder 2-3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung der Bohnen

Die Kartoffeln bürsten und gar kochen oder dämpfen. Die Bohnen putzen, in stark gesalzenem Wasser bissfest kochen, nur kurz abschrecken und dann mit fein zerriebenem oder durch die Presse gedrücktem Knoblauch und Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft leicht anmachen.

Der Matjes sollte von überschüssigem Fett befreit werden

Matjes mit Küchenpapier sauber abwischen – es haftet noch viel überschüssiges Fett an ihm, das in zunehmender Wärme tranig riechen kann.

Die Zwiebel schälen, sehr fein hobeln und auf dem Matjes verteilen. Anschließend alles zu Tisch bringen – fertig ist ein leichtes und schnell zubereitetes Essen.

Kleine Warenkunde: das Besondere am Matjes

Die jungen Heringe sind im Frühjahr besonders fett

Die jungen Heringe sind im Frühjahr/Frühsummer schön fett und besonders zart. Dann sind sie aus den kalten Gewässern, in denen sie überwintert haben, in hellere und wärmere Regionen gezogen und haben sich vom dort reichlich vorhandenen Plankton rund und fett gefressen – weshalb sie dann besonders gut schmecken.

Am zartesten sind natürlich die jungen Heringe, bevor sie zum ersten Mal laichen – die echt jüngerlichen also, daher auch der Name „Maatjesharing“. Denn das ist eine Abwandlung des niederländischen Wortes „maagden“ („Jungfrauen“) und bedeutet soviel wie Jungfrauenhering. Eine besondere Qualitätsbezeichnung ist „primtjes“: Das sind sehr junge Heringe mit einem hohen Fettgehalt.

Die Heringe werden – bis auf einen Teil ihrer Bauchspeicheldrüse, dem sogenannten Pankreas – ausgenommen und eingesalzen. Die Enzyme dieser Drüse sind nötig zum Reifen der Heringe. Hierzu werden sie in Fässer geschichtet, wo sie einige Tage lang durchziehen, bis ihr Fleisch butterzart und rosa geworden ist und auf der Zunge zergeht. Heutzutage nutzt man auch ausgewachsene Heringe, die um diese Jahreszeit den jungen fast ebenbürtig sind. Diese werden freilich erst tiefgekühlt und nach Bedarf verarbeitet, indem man ihnen spezielle Enzyme zusetzt und sie reifen lässt. So gibt es sie also das ganze Jahr über in gleicher Qualität.