



Matjes Hering Filets mit knusprigen Blechkartoffeln

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Jedes Jahr freuen sich die **Matjes Hering** Liebhaber, wenn es die zarten, jungen **Matjes** überall zu kaufen gibt.

Enthusiasten machen sich auf den Weg in die Niederlande um dort den „Vlaggetjesdag-Fähnchen Tag“ zu begehen und die „Jungfrau‘ aus dem Meer“ zu genießen.

Aber auch in Deutschland werden die so genannten „Matjestage“ zelebriert. Besonders bekannt und beliebt sind die Emdener Matjestage sowie die Glückstädter Matjestage mit der längsten Matjestafel der Welt. **Emdener Matjes** ist mit seiner bewegenden Geschichte seit 1895 ein stets beliebter Matjes.

Die Bezeichnung „Jungfräulichkeit“ bei jungem Matjes verwendet man dann, wenn man von Heringen spricht, die weder Milch noch Roggen gebildet haben, jedoch schon über ein beachtliches Fettpolster verfügen. Dementsprechend geschmacklich hochwertig und zart ist er.

Zutaten

- 8 erstklassige holländische Matjesfilets, verzehrfertig
- 300 g Bio Joghurt
- 100 g Creme fraiche
- 1 hart gekochtes Ei, gewürfelt
- 1 El gehackte Petersilie
- 100 g Salatgurke, geschält, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
- 100 g Radieschen, geputzt, gewaschen, in 1 cm großen Würfeln
- 1/2 Beet Kresse, abgeschnitten
- 1 El Schnittlauch, gehackt
- Saft 1 Zitrone
- 1 kg junge, gleichmäßig große Kartoffeln, gut gewaschen
- 2 El Rapsöl mit 1 El gehackter Petersilie, Salz und 1 Tl Rosenpaprika verrührt
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker.

Matjes Hering Qualität

Die Frische von Matjes lässt sich, wie bei vielen anderen Fischen auch, an ganz bestimmten Qualitätskriterien ablesen. Zum einen ist darauf zu Achten, dass die Haut und Schuppen einen silbrigen Schimmer aufweisen. Zum anderen ist ein Blick hinter die Kiemen oder bei bereits ausgenommenem Fisch ins innere sehr aufschlussreich. Ist das Fleisch rosarot bedeutet dies, dass der Fisch noch fangfrisch ist bzw. unter idealen Bedingungen gekühlt wurde.

Zubereitungsart

Schritt1

Die Blechkartoffeln Zunächst den Backofen auf 200° C vorheizen. Das tiefe Backblech mit Rapsöl austreichen.

Schritt2

Die gründlich gesäuberten Kartoffeln halbieren und nebeneinander auf das Backblech setzen. 2-3 El Rapsöl mit Salz, Paprika und der Petersilie verrühren. Die Schnittfläche der Kartoffeln einpinseln und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 45 Minuten backen. Das Wenden nicht vergessen.

Schritt3

Die Gemüse Soße Joghurt, Zitronensaft und Creme fraiche miteinander verrühren. Salzen, pfeffern und evtl. mit 1 Prise Zucker pikant abschmecken. Die Eier, Frühlingszwiebel, Radieschen, Gurken gewürfelt geschnitten mit dem Schnittlauch und Kresse unterheben.

Schritt4

Die Matjesfilets anrichten und üppig mit der Gemüse Sauce überziehen. Dazu die knusprigen Blechkartoffeln reichen.

In Deutschland ist **Matjes nach Hausfrauenart** am beliebtesten: Grüne Bohnen und frische Pellkartoffen.

Rezeptart: Kalte Fischgerichte, Kartoffelgerichte **Tags:** blechkartoffeln, matjes, matjesfilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjes-blechkartoffeln/>