

REZEPTE DER WOCHE

Zeit für Matjes und Maischolle

Fischfreunde können bald genießen

Jetzt können sich Fischfreunde wieder freuen. Denn zu Pfingsten kann bereits die Maischolle serviert werden, und auch die Matjes-Zeit beginnt bald.

Sanft gedünstete Maischolle

Zutaten (für 1 Person): 1 Maischolle, Saft von 1 Zitrone, 1 Schalotte, 1 EL Butter, 0,5 l trockener Weißwein, 0,5 ml Sahne, Salz, 1 EL Mehlbutter, 2 EL Petersilie.

Zubereitung: Scholle in Zitronensaft marinieren. Gewürfelte Schalotte in Butter im Topf angehen lassen, Sahne und Wein anschütten, leicht salzen, Scholle sanft dünsten, herausnehmen, warm stellen. Sud mit Mehlbutter zum Binden aufkochen, vom Herd ziehen, gehackte Petersilie zufügen, servieren.

Schollenfilets in Tomate

Zutaten (für 2 Portionen): 4 Schollenfilets, 60 g gewürfelter Speck, 100 g Butter, 2 EL geröstete Pinienkerne, 2 EL Kapern, 2 Tomaten, 1 Bund Rauke, 1 Limone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Mehl.

Zubereitung: Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, pellen, vierteln. Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Haut der Schollen zwei Mal einritzen. Schollen salzen, mehlieren, im Öl knusprig braten, herausnehmen, warm stellen. Speck in Pfanne auslassen. Butter zugeben, anbräunen. Pinienkerne, Tomaten, Kapern, gehackte Rauke und Limonensaft zugeben, über Schollen geben.

Matjes Stockholm

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg mittelgroße neue Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 75 g Butter, 2 EL Paniermehl, 8 Matjesfilets, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Bund Radieschen, 6 saure Gurken, je 150 ml saure Sahne und Joghurt, 1 Bund Dill.

Zubereitung: Gesäuberte Kartoffeln sechs Mal senkrecht bis zum Boden einschneiden. In gebutterte, feuerfeste Form setzen, salzen. Mit geschmolzener Butter begießen. Paniermehl überstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad rund 45 min backen. Matjes waschen, trocken tupfen, mundgerecht teilen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Radieschen vierteln. Gurken in Scheiben schneiden. Sahne



Matjes ist solch ein Hochgenuss, dass Fischfreunde den Saisonstart feiern. Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

und Joghurt glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Dill würzen. Mit Matjes, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Gurken mischen.

Matjes mit Bohnen

Zutaten (für 2 Personen): 4 Matjesfilets, 2 Zwiebeln, 0,5 kg grüne Bohnen, 150 ml Fleischbrühe, gehacktes Bohnenkraut, 150 g gewürfelter Speck.

Zubereitung: Matjes wässern, abtropfen. Je 2 Filets pro Teller anrichten, Zwiebelringe darauf verteilen. Brühe erhitzen, Bohnen 15 min kochen. Speck auslassen. Bohnen abgießen, mit Speck und Bohnenkraut mischen, auf Teller geben.

Matjes-Salat

Zutaten (für 4 Personen): 8 Matjesfilets, 1 Kopf Eichblattsalat, 250 g Champignons, 2 EL heller Balsamico, 4 EL Weißweinessig, 6 EL Preiselbeeren im eigenen Saft (Glas), 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 1 geschnittene Frühlingszwiebel.

Zubereitung: Matjesfilets waschen, trocken tupfen. Matjes und Eichblattsalat mundgerecht schneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Mit Matjes auf Salatblättern anrichten. Balsamico, Weißweinessig, 5 EL Preiselbeersaft, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verschlagen, Preiselbeeren zugeben. Sauce über Salat verteilen, mit Frühlingszwiebelringen garnieren.