



## Fisch Rezepte

---

### Heringe (Matjes) eingelegt

*(Zutaten für 4 Personen)*

8-12 küchenfertige Matjesfilets

1 Liter Milch

1/8 L Sahne

3 Äpfel, 3 große Zwiebeln

5 große (eingelegte) Gewürzgurken

150 g Joghurt

1/2 Glas Mayonnaise

### Zubereitung

1. Die küchenfertigen Matjesfilets unter fließendem Wasser nochmal gründlich reinigen und trockentupfen.
2. Die Filets in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen und über Nacht stehen lassen (damit wird den Matjes Salz entzogen).
3. Nun die Zwiebel in dünne Scheiben und die Äpfel und die Gurken in kleine Würfel (oder auch Scheiben) schneiden.
4. Die Milch von den Matjesfilets abschütten.
5. Nun die Sahne, den Joghurt und die Mayonnaise mit den Zwiebeln, Äpfeln und Gurken vermischen und über die Matjesfilets geben.
6. Zum Schluss alles kräftig durchmischen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Als Beilage empfehlen wir Pellkartoffeln.

**Hinweis:** Matjes sind junge, noch nicht geschlechtsreife Heringe, die in einer Salzlake gereift sind. Diese Heringe werden Ende Mai bis Anfang Juni gefangen, bevor sie geschlechtsreif werden. Sie besitzen dann einen Fettgehalt von mehr als 15%. Nach dem Fang werden diese Heringe bis auf die Bauchspeicheldrüse und Teile des Darms ausgenommen. Durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse fermentieren die Heringe in der Salzlake, in der sie ca. 5 Tage eingelegt werden.