



Ein Versuch wert: Matjes mit Schokolade ...

Fotos: pr

## Nicht nur für Nordlichter: Matjes mit Schokolade

DIE ZARTEN FILETS machen kulinarisch viel mit

Doch, die meinen das ernst! Ein Matjes, umhüllt von Schokoladensauce und garniert mit Erdbeeren, roter Zwiebel und Dill, schmückt das Cover eines sehr norddeutschen Kochbuchs. Nordlichter haben ja bekanntlich einen etwas anderen Geschmack als die Leckermäuler im Südwesten – man denke nur an Labskaus (!) – aber selbst „eingefleischte“ Seefischliebhaber dürften bei einigen dieser Vorschläge aus norddeutschen Sternküchen leichtes Magengrummeln verspüren. Nicht umsonst hat der Glückstädter Gastronom Henning Plotz seine „Geschichten und Rezepte von gestern, heute und morgen“ als „Matjes Rebellion“ betitelt.

Dabei ist er selbst alles andere als ein Rebell, wenn es um diese spezielle Variante des Herings geht. Seit fast 20 Jahren setzt er sich für die regionale, traditionelle Matjesproduktion im Gegensatz zur holländischen Konkurrenz ein und ist der einzige deutsche Hersteller von handfiletierten Matjes – ohne Reifebeschleuniger, künstliche Enzyme oder Farbstoffe.

„Jeder Matjes ist ein Hering, aber nicht jeder Hering eignet sich für die Veredlung zum Matjes“, stellt Henning Plotz klar und schildert im ersten Teil seines Buchs die Geschichte des Heringsfangs, die Arbeit an Bord und die moderne Matjesproduktion, deren ganzjährige Qualität durch Schockfrostung an Bord erreicht wird. Während der „Salzhering“ früher ein typisches Arme-Leute-Essen war, kommt der „vermeintlich jungfräuliche Hering“ (Matjes) vor

allen in Norddeutschland auf die feinsten Teller. Drei Sternköche aus Deutschlands Norden haben sich der Glückstädter Matjes angenommen und ihre Variati-

WO!

Aus der Küche

onen zum Thema Henning Plotz anvertraut: Auf Sylt verwöhnt Jens Rittmeyer seine Gäste unter anderem mit Matjes Sylt Royal – das Senfeis ist eine besonderer Clou! Zu den Fernsehköchen der ersten Stunde gehört Rainer Sass, der



Der Revolutionär: Henning Plotz.

seit 1985 vor der Kamera agiert, und zurzeit im NDR-Fernsehen in der Sendung „Wünsch dir Sass!“ kocht. Seine Matjes-Variation besteht in einem Matjes-Bohnen-Salat mit knusprigen Speckscheiben. „Matjes macht Spaß“ meint der für seinen Humor ebenso wie für sein Hamburger Fischrestaurant berühmte Küchenchef Frank Wiechern. Auch er serviert die feinen Filets schon mal mit Schokolade, sein Rezept zum Nachkochen besteht in einem Matjes-Carpaccio an Birnen, Bohnen und Speck.

Kennen Sie Mizza? Klingt orientalisch, ist aber sehr norddeutsch: Eine dicke runde Scheibe Schwarzbrot wird mit – vulgär ausgedrückt – Matjesalat üppig belegt. Was dann ein wenig wie Fisch-Pizza aussieht, darf aber keinesfalls in den Ofen, sondern direkt auf das Partybüfett. Dem Einfallsreichtum sind keinerlei Grenzen gesetzt ... Das schlechte Wetter verzögert auch den Start der Matjessaison: Die traditionelle Erstversteigerung in Bremen und Scheveningen wurde vom 5. auf den 19. Juni verlegt – der Hering ist wegen Planktonmangels einfach noch zu mager! (is)

### Kost-Probe

#### Matjesfilets „Alter Däne“

**Zutaten** für vier Personen: 1 Salatgurke, 1 Apfel, 1 TL gestoßener bunter Pfeffer, 1 Bund Dill, Saft einer Zitrone, 2 Eigelb, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Balsamico, zucker, 250 ml Olivenöl, 1-2 cl Gammeldansk (dänischer Bitterlikör), Salz, 12 Matjesfilets, Dill zum Garnieren.

**Zubereitung:** Salatgurke und Apfel schälen, entkernen und in Scheiben beziehungsweise Spalten schneiden. Gurke und Apfel mit Pfeffer, geschnittenem Dill und etwas Zitronensaft vermengen. Für die Soße Eigelb, Senf, Balsamico und Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen. Langsam das Öl unter ständi-

gem Rühren zufügen. Mit dem Gammeldansk verrühren und mit Salz abschmecken.

**Anrichten:** Den Apfel-Gurken-Salat auf die Teller verteilen, je drei Matjesfilets auf dem Salat anrichten und die Soße drapieren. Mit einem Dillfähnchen dekorieren. Dazu passen Bratkartoffeln oder ein frisches Mehrkornbrot.

#### Matjes mit Marzipanröllchen

**Zutaten** für vier Personen: 4 Wintermatjes, 1 kleiner Apfel, 1 Orange, 1 EL Rosinen, 1 EL Mandeln, 2 cl Calvados, 80 g Puderzucker, 100 g Marzipanrohmasse.

**Zubereitung:** Die Matjesfilets in kleine Würfelchen schneiden, den Apfel und die Oran-

gen ebenfalls. Dabei sollte nicht zu viel Flüssigkeit in das Tatar kommen. Rosinen und Mandeln hacken, alle Zutaten mit dem Calvados vermengen. Die Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker verkneten und ca. 2 mm dick ausrollen. Etwa 5 mal 10 cm große Rechtecke schneiden und auf Klarsichtfolie legen. Die Marzipan-Matjes-Röllchen kalt stellen.

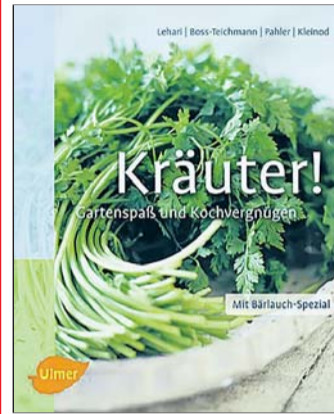
**Anrichten:** Die Teller mit Zimt oder Kakao bestäuben. Die Marzipan-Matjes-Röllchen in der Mitte schräg durchschneiden, eine Hälfte hinlegen, die andere Hälfte hinstellen. Als Dekoration eignen sich rote Früchte, Minzeblätter und Orangenfilets. (red)

### Kulinarische Seiten

#### Kräuterhexen am Kochtopf

Als Gemeinschaftswerk präsentieren Gabriele Lehari, Claudia Boss-Teichmann, Brigitte Kleinod und Agnes Pahler ihr Wissen um die vielseitige Welt der Kräuter. Dabei geht es nicht nur um leckere und gesunde Rezepte, sondern auch ums Pflanzen, Säen und Ernten, die richtige

Lagerung und den Einsatz von Kräutern in der Heilkunde und Kosmetik. Ein Sonderteil ist dem Bärlauch gewidmet, aber auch die vielseitige Minze bekommt viel Raum. Apropos Raum: Viel Platz braucht man nicht für einen kleinen Kräutergarten: Manchmal reicht schon ein Blumentopf auf dem Fensterbrett. (is) „Kräuter! Gartenspaß und Kochvergnügen“, Ulmer, 12,90 Euro.



#### Grünes Wissen auf dem Teller

Leckere Gerichte sind auch Renate und Friedhelm Volk zu wenig: Sie würzen ihr Kochbüchlein ebenfalls mit vielen Informationen über Kräuter, ihre Herkunft und optimale Verwendung. 55 Pflanzen werden detailliert vorgestellt. Außer Küchenklassikern wie Kräuterklößen oder -suppen finden sich bei ihnen auch be-



sonders raffinierte Saucen und Kräuteröle. Auch der gesundheitliche Aspekt kommt in dem schön bebilderten Büchlein nicht zu kurz. „Gute Köche beherrschen die Kunst, Geschmack und Gesundheit zu vereinen, und das gelingt am besten mit frischen Kräutern“, stellen die Autorin und der Fotograf in ihrem Vorwort klar. (is) „Kochen mit Kräutern“, Ulmer, 9,90 Euro.

Anzeige

## Gesundheit im Blick



## Fit und umweltbewusst: „Mit dem Rad zur Arbeit“

SOMMER-AKTION mit Unterstützung der AOK Mittlerer Oberrhein

Radfahren ist gesund – ob mit dem Citybike auf Straßen oder mit dem Mountainbike durchs Gelände. Und wer kann, kann selbst auf dem Weg zur Arbeit etwas für seine Fitness und Gesundheit tun. Dann nämlich, wenn man morgens auf den „Drahtesel“ steigt.

Um dies in den Fokus zu rücken und den Menschen näher zu bringen, startet am 1. Juni eine Sommeraktion des Allgemeinen-Deutschen-Fahrradclubs (ADFC), der Radsportverbände in Baden-Württemberg und der AOK:

„Mit dem Rad zur Arbeit“ ist das Motto dieser Initiative, die mittlerweile zum achten Mal stattfinden wird. Berufstätige in der Region Mittlerer Oberrhein lassen während der Sommermonate das Auto stehen und radeln stattdessen zur Arbeit.

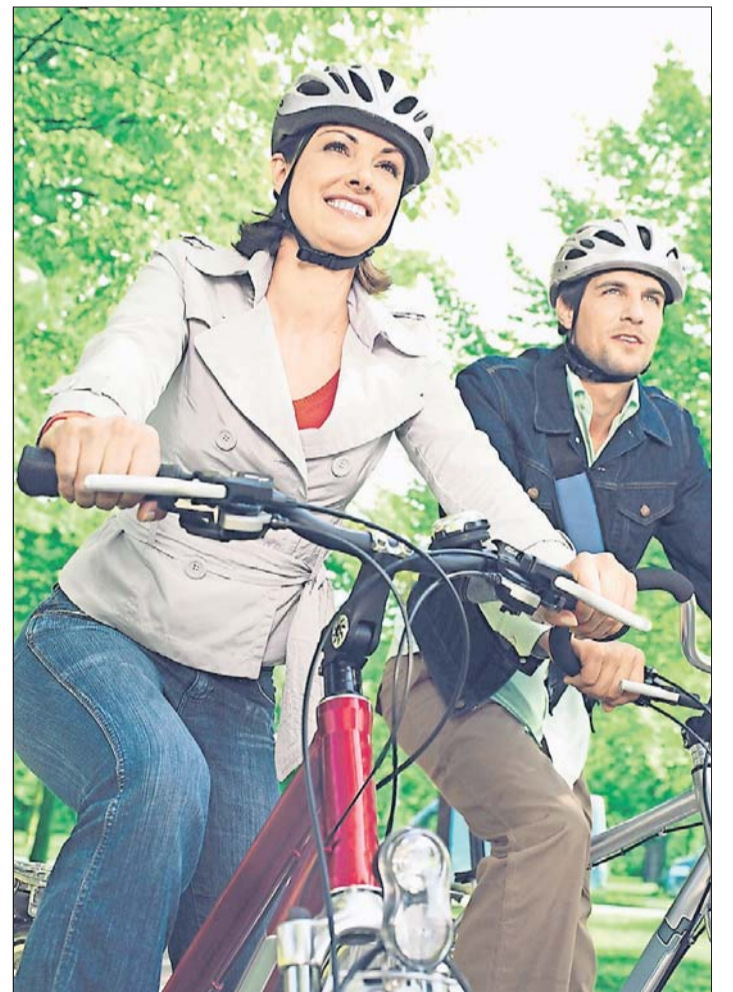
Wer bis zum 31. August an mindestens 20 Tagen die Strecke zur Arbeit mit dem Fahrrad zurücklegt, nimmt automatisch an der Verlosung zahlreicher Preise teil, wie etwa Städtereisen in deutsche Metropolen, Fahrräder, Bike-Computer, ergonomische Spezialsättel oder wasserdichte Fahrradtaschen.

Bei Pendlern zählt auch der Weg zur Bushaltestelle oder zum Bahnhof. Anmelden können sich Einzelpersonen oder Teams aus maximal vier Kollegen, die natürlich jeweils ihre individuelle Strecke radeln. Die Anmeldung ist kostenlos und erfolgt entweder direkt bei der AOK oder online.

#### Mitmachen und tolle Preise gewinnen

Jeder Teilnehmer erhält bei der Registrierung einen Aktionskalender, in den er die Tage einträgt, an denen die Strecke zum Job mit dem Fahrrad zurückgelegt wurde.

„Ziel der Aktion ist es, mehr Menschen in Bewegung zu bringen“, erklärt Friedrich Schmidt, Koordinator der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ bei der AOK Mittlerer Oberrhein. Denn bereits 30 Minu-



Gesund und umweltbewusst: Mit dem Rad zur Arbeit. Eine Aktion in der Region belohnt die Sommer-Radler. Foto: aok

ten Fahrradfahren pro Tag senken das Krankheitsrisiko und stärken das Wohlbefinden aktiv.

Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegt, kurbelt zudem sein Immunsystem an, spart teuren Sprit und schont gleichzeitig die Umwelt. Nicht zuletzt sorgen die beim Radeln ausgeschütteten Endorphine für gute Laune, man hat die Möglichkeit, angestauten Stress und Ärger einfach wegzustrampeln, und kommt somit entspannter am Ziel an – vor allem natürlich nach dem Feierabend.

„Im vergangenen Sommer beteiligten sich rund 1.500 Radler aus der Region an dem Projekt. Insgesamt legten sie 536.000 Kilometer zurück“, berichtet Schmidt. „Dies ent-

spricht etwa 13 Erdumrundungen oder – in Energie umgerechnet – 12,5 Millionen Kilokalorien.“

Infos sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt's im Internet. Fragen zur Aktion beantwortet auch Friedrich Schmidt von der AOK Mittlerer Oberrhein unter ☎ (0721) 37 11 192.

♦ [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/baden-wuerttemberg/unt\\_mitmachen.php](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/baden-wuerttemberg/unt_mitmachen.php)

