

Matjes - jetzt in aller Munde

Matjes wird von Jahr zu Jahr beliebter, denn Matjes ist ein Multitalent. Matjes schmeckt toll, kann abwechslungsreich zubereitet werden und ist obendrein noch gesund.

Matjes - der jungfräuliche Hering - wird von Ende Mai bis Ende Juni gefangen. Dann ist sein Fleisch besonders zart und der Hering hat seinen optimalen Fettgehalt erreicht. Der ideale Zeitpunkt um die Delikatesse zu genießen.

Matjes: Daher kommt der Name

Der Name „Matjes“ hat der Legende nach seine Wurzeln im holländischen Wort für „Mädchen“ – „Meisjes“. Matjes wird nämlich auch als „jungfräulicher Hering“ bezeichnet, das heißt: Heringe, die zu Matjes verarbeitet werden, haben noch keine Milch oder Rogen gebildet, sich gleichzeitig aber schon durch die Vorbereitung auf die Fortpflanzung einen hohen Fettgehalt zugelegt. Idealerweise ist Hering, der zu Matjes verarbeitet wird, drei bis fünf Jahre alt.

So wird aus Hering ein Matjes

Klassischerweise werden die Heringe nach dem Fang in den Monaten Mai, Juni und Juli zum Matjes veredelt, indem sie gekehlt und gesalzen, bzw. in eine Salzlake eingelegt werden. Beim Kehlen werden die Kiemen und die Innereien des Matjes entfernt – lediglich die Bauchspeicheldrüse verbleibt im Matjes. Die in der Bauchspeicheldrüse enthaltenen natürlichen Enzyme lassen das frische Fischfleisch der Heringe zum unvergleichlich zarten Matjes reifen. Mittlerweile wird diese traditionelle Methode durch zahlreiche Zubereitungs-Variationen ergänzt: Heute wird Matjes auch mit Raucharoma veredelt oder mit vielen Zutaten kombiniert. Eine besondere Spezialität ist der „Primtjes“.

Dieser edle Matjes ist klein, wird in besonders feiner Lake eingelegt, wird mit der Hand filetiert und schmeckt sehr mild.

Matjes ist gesund

Matjes soll einen Fettgehalt von mindestens 12 bis zu 28 Prozent haben und gehört damit zu den fetthaltigsten Fischen. Dabei handelt es sich jedoch zum einen um die langkettigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sowie um einfach ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. Das heißt: Trotz oder gerade wegen seines hohen Fettgehalts ist Matjes eine sehr gesunde Delikatesse.

Muss Matjes gewässert werden?

Früher wurden Heringe nur deshalb in Salz eingelegt, weil sie so länger haltbar gemacht werden konnten. Es wurde dabei wesentlich mehr Salz verwendet, als heute bei der modernen Matjes-Herstellung. Deshalb musste Matjes vor dem Verzehr auch erst gewässert werden, um ihn genießbar zu machen. Heute wird gerade so viel Salz verwendet, dass der Matjes seinen charakteristischen und aromatischen Geschmack erhält und muss deshalb nicht mehr gewässert werden.

So genießt man den „fetten“ Hering

Im alten Stil genießt man Matjes so: Die Filets werden an der Schwanzflosse gefasst und über den Kopf gehoben. Der Kopf wird in den Nacken geneigt und dann lässt man den Matjes genüsslich in den Mund gleiten. Alternativ wird der Fisch einfach mit Messer und Gabel in mundgerechte Stücke geteilt. Natürlich kann man mit Matjes auch tolle Hauptspeisen und Snacks zubereiten.