



Matjes nach Hausfrauenart

Ein echter deutscher Klassiker nach Omas Originalrezept: Zarte Matjesfilets in einer herrlich cremigen Hausfrauensoße mit Äpfeln, Zwiebeln und Gewürzgurken. Zusammen mit goldgelben, festkochenden Salzkartoffeln (Sorte Belana) ein absolutes Traditionsgericht, das durch das Ziehen über Nacht sein volles Aroma entfaltet.

Kochutensilien

- Terrine

Zutaten

Für den Matjes & die Hausfrauensoße:

- 4 Matjesfilets (vorzugsweise milde Salz- oder Loggermatjes)
- 1 Apfel (säuerlich, z. B. Elstar oder Boskoop)
- 1 Zwiebel
- 6 kleine Gewürzgurken
- 100 g Schmand
- 100 g Saure Sahne
- 3 EL Schlagsahne
- 1 EL Weißweinessig
- Etwas Zitronensaft (für die Apfelstücke)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Für die Beilage:

- 8 kleine Kartoffeln (festkochend, idealerweise die Sorte *Belana*)
- Salz für das Kochwasser



Zubereitung

- **Schritt 1: Die Schnippelarbeit** Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft vermengen, damit sie nicht braun werden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Matjesfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- **Schritt 2: Die Hausfrauensoße anrühren** Schmand, saure Sahne und Schlagsahne in einer Schüssel glattrühren, dabei den Weißweinessig unterrühren. Die Soße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die vorbereiteten Zwiebelscheiben, Gurken und Apfelstücke unterrühren.
- **Schritt 3: Schichten und Ziehen lassen** Die Matjesstücke nun abwechselnd mit der Hausfrauensoße schichtweise in eine Terrine oder eine verschließbare Schüssel geben. Das Ganze abdecken und für mindestens eine Nacht im Kühlschrank (oder im kühlen Keller) gut durchziehen lassen.
- **Schritt 4: Die Salzkartoffeln zubereiten** Am nächsten Tag die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Für die perfekte Optik und den besten Geschmack empfehle ich eine festkochende Sorte wie *Belana*.
- **Schritt 5: Anrichten und Genießen** Die durchgezogene Matjesterrine noch einmal kurz durchrühren, zusammen mit den heißen Salzkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP: Die Matjes halten sich gut gekühlt in der Terrine problemlos einige Tage – durch das längere Stehen schmecken sie oft am zweiten Tag sogar noch besser!