

Der Schatz vom Bodensee: Felchen nach „Matjes Art“



[caption id="attachment_9118" align="aligncenter" width="709" caption="Serviertipp: fein gewürfeltes Felchentartar mit Schmand. Dekorativ auf dünnen Radieschenscheiben angerichtet. Dazu



Schnittlauchdressing."]

www.schmeck-den-sueden.de [/caption]

Bodenseefelchen nach „Matjes Art“

Wir haben am Bodensee einen kulinarischen Schatz entdeckt: Felchen nach Matjes Art. Die frisch gefangenen Felchen werden in einer Salzlake eingelegt. Zugesezte Enzyme (Proteasen) der eigenen Bauchspeicheldrüse lassen das feine Felchenfleisch ‚reifen‘. Das bedeutet, das ohnehin gut bekömmliche Fischeiweiß wird dadurch noch leichter und schmackhafter.

Ich habe für Sie heute eine abgewandelte, leicht nachzuvollziehende Rezeptur:

Zutaten:

- 1 kg Felchenfilet
- 1 l Wasser
- 50 g Matjesreifer (gibt's über's Internet zu kaufen)
- 90 g Meersalz
- Gewürze (siehe unten)

Zubereitung:

1. 1 l Wasser mit Salz, etwas zerstoßenen Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Piment, Zitronenschale, Senfkörnern und Lorbeer in einem Kochtopf geben. Dann alles 5 Minuten kochen lassen. Den Sud komplett auskühlen lassen. Nun den Matjesreifer zugeben. **Tipp:** Geht schnell, wenn der Topf in das Waschbecken mit Eiswasser gestellt wird
2. Die Felchenfilets ohne Haut in eine Porzellanform schichten. Mit dem kalten Sud bedecken. Die Form schütteln, damit sich alles gut verteilt. Im Kühlschrank abgedeckt 36 Stunden kühlen. Felchenfilets in eine Schale geben. Nochmals mit dem Sud bedecken. **Erklärung:** Die Enzyme und das Salz entziehen zum einen dem Fischfleisch Wasser, zum anderen „garen“ sie das Fischeiweiß.
3. Die Filets einmal am Tag wenden. Nach 3 bis 4 Tagen im Sud sind die Felchen fertig gereift. Nun die Filets aus dem Sud und unter fließendem Wasser abspülen. In ein neues Gefäß legen. Mit Öl bedeckt aufbewahren (Kühlschrank). Wenn sie immer von Öl bedeckt sind und im Kühlschrank bleiben, kann man sie 3-4 Wochen reifen lassen.

Tipp: Portionsweise ein paar Felchenfilets mit fein gewürfelten Zwiebelwürfeln und Dill in Öl einlegen. Die Filets innerhalb von 24 Stunden genießen.