



Schwedische Senf-Gabelbissen

Liebhaber von Senf und Matjes kommen bei diesen Gabelbissen voll auf ihre Kosten.

ZUTATEN :

- 4 – 6 Matjesfilets oder Matjesfilets nach nordischer Art oder
- 4 Salzheringe
- 3 EL mittelscharfer Senf, gehäuft (Bautz'ner Senf bevorzugt)
- 4 EL Pflanzenöl (geschmacksneutral)
- 5 EL Kräuternessig (alternativ Weißweinessig)
- 5 EL kaltes Wasser
- 6 Stück Nelken (im Mörser zerstoßen)
- 1 Msp. schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Msp. Paprika (rosenscharf)
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Worcestershiresauce
- 1 Prise Zucker

VORBEREITUNG: Für die ganz klassische Art der Zubereitung die Salzheringe 24 Stunden wässern, dabei das Wasser mehrmals wechseln. Dan aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen, entgräten und die Haut abziehen.

Einfacher geht es mit handelsüblichen Matjesfilets nach nordischer Art oder ganz fein mit echtem holländischen Matjes. Beides braucht nicht vorbereitet werden.

1 Die Fischfilets in etwa 1 – 1,5 cm breite Gabelbissen schneiden. Den Senf mit dem Öl in einer Schüssel gut verrühren, dann Essig und Wasser unterrühren. Zur Marinade die Gewürze geben und mit Worcestershiresauce und Zucker würzen.

2 Die Gabelbissen zur Marinade geben und gut mit dieser vermengen. Schließlich die Happen schichtweise mit den Lorbeerblättern in ein geeignetes, verschließbares Gefäß geben und mindestens 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. – Die Gabelbissen halten sich im Kühlschrank 14 Tage, sind aber mit Sicherheit schon früher alle.

VERWENDUNG: Die Gabelbissen schmecken sehr gut auf gebutterten Bauernbrot, oder als Apéro auf einem Brot-Taler, hübsch mit Dill und einer Gewürzgurkenscheibe garniert. Selbst als kleine Vorspeise mit einer Eck Toast oder einigen gebratenen Kartoffelscheiben sind sie willkommen.