

# 2023 REZEPTTE

Hering – by Julia Komp & CHEFS CULINAR





## Hinter den Kulissen – CHEFS CULINAR mit Julia Komp in Norwegen

Julia Komp wurde 2016 zu Deutschlands jüngster Sterneköchin, und 2020 zur Köchin des Jahres gewählt. Ihr Erfolgsrezept: Leidenschaft und ein wunderbares Gespür für Aromen. Julia ist eine echte Weltreisende und bringt Frauenpower in die Gastronomie. Ihre authentische Küche ist von ihren Erfahrungen als Weltenbummlerin geprägt: Mit 31 Jahren hat sie bereits mehr als 30 Länder bereist – von Marokko bis Japan. Auf ihren Reisen haben ihr einheimische Köchinnen und

Köch das ein oder andere Originalrezept verraten. Für sie eine große Quelle der Inspiration und Basis für ihre Spitzenküche. Leichtigkeit und Frische zeichnen ihre Gerichte aus, untermalt von Gewürzen aus dem Orient und Südostasien.

Zusammen mit Category Manager Fisch und Seafood Sebastian Kiel hat sie sich auf den Weg nach Norwegen gemacht. Ein klares Ziel vor Augen: Matjes in den Küchen der deutschen Gastronomie wieder hochleben lassen! Mit tollen Inspirationen kehrte Julia Komp nach Hause in die Küche ihres Restaurants Sahila in Köln zurück. In Zusammenarbeit mit CHEFS CULINAR entwickelte sie mit dem Matjes von Friesenkronen sechs kreative und leckere Rezepte. Überzeugen Sie sich selbst

# Das erwartet Sie ...

Matjes mit Rote Bete, Kartoffel und Quitte .....	4
Asia „Starter“ Matjes mit Pak Choi, Soja und Sushireis .....	6
Warenkunde Hering .....	8
Matjes mit Erbse, Vanille und Kopfsalat .....	10

Matjes mit Frischkäse, Curry und Radieschen .....	12
Eine gute Wahl für unseren Planeten .....	14
Matjes mit Granny Smith, Wasabi und Staudensellerie.....	16
Matjes mit Miso, Gurke und Rettich.....	18



Mehr Informationen und weitere Rezepte finden Sie auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de). Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern. Bezeichnungen, die mit einem \* markiert sind, sind Grundrezepte. Hinweise zu ihrer Herstellung finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite.

# Matjes

## Rote Bete | Kartoffel | Quitte

# Klassisch

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### MATJES

1 kg Matjesfilets

### ROTE BETE

650 g Rote Bete, vorgegart  
1 l Wasser  
25 g Salz  
30 ml Apfelessig  
3 Lorbeerblätter (0,5 g)  
5 Kardamomkapseln (0,5 g)  
5 g Zimt ganz  
0,5 g Senfkörner  
1 Sternanis (1,2 g)  
0,5 g Fenchelsamen  
15 g Zucker  
0,5 g Kümmel

### GEWÜRZBUTTER FÜR KARTOFFELN

85 g Butter  
40 g Soloknoblauch  
2 g Paprikapulver, geräuchert  
3 g Salz

### GEBACKENE KARTOFFEL

1,2 kg rohe gewaschene Drillinge  
1,4 l Wasser  
0,3 g Lorbeerblätter  
0,5 g Kümmel  
25 g Salz

### EINGELEGTE QUITTE

200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Balsamico hell  
160 g Zucker  
3,5 g Sternanis grob zerstoßen  
5,5 g Zimt ganz  
0,2 g Kreuzkümmel gemahlen  
620 g Quitte

### MATJESSAUCE

250 g körniger Frischkäse  
100 g Joghurt 10 %  
150 g fein gewürfelte eingelegte saure Gurken  
15 g fein geschnittener Schnittlauch  
70 g gewürfelte Schalotten  
0,2 g schwarzer Pfeffer  
2 g Salz

### FRISCHER GURKENSALAT

20 ml Apfelessig  
6 g Salz  
2 g schwarzer gemahlener Pfeffer  
2 g Senf  
20 ml Traubenkernöl  
400 g Snackgurken

## ZUBEREITUNG

### MATJES

Matjes auf einem Küchentuch abtupfen und zum Anrichten bereitstellen.

### ROTE BETE

Gewürzfond herstellen und mit der Roten Bete aufkochen. Rote Bete anschließend im Fond erkalten lassen.

### GEWÜRZBUTTER FÜR KARTOFFELN

Die Butter mit Knoblauch bei mittlerer Hitze aufschäumen. Danach mit Paprika und Salz vermischen und von der Hitze nehmen.

### GEBACKENE KARTOFFEL

Kartoffeln im kaltem Wasser aufsetzen und für 25 Minuten kochen. Danach die ganzen Kartoffeln auf ein Backblech geben und mit einem anderen Blech zerdrücken. Mit der Gewürzbutter bestreichen und im Ofen nach Bedarf knusprig backen.

### EINGELEGTE QUITTE

Fond herstellen und aufkochen. Gewürfelte Quitte dazugeben und für drei Minuten leicht köcheln lassen. Quitte im Fond erkalten lassen.

### FRISCHER GURKENSALAT

Essig mit Salz, Pfeffer und Senf glatt rühren. Das Traubenkernöl langsam unterrühren, sodass eine Emulsion entsteht. Die geschnittenen Gurken mit dem Dressing vermischen.

### DEKORATION

Rohe rote Zwiebeln in Scheiben geschnitten.

### SERVIEREMPFEHLUNG

Matjes auf den Teller geben. Rote Bete in Scheiben schneiden und daneben drapieren. Die Matjessauce über den Fisch geben und die gequetschten Kartoffeln quer darüberlegen. Mit Zwiebelringen und frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:** kcal/kJ: 2.303/553 Fett: 28,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 8,1 g, Kohlenhydrate: 50,1 g, davon Zucker: 29,8 g, Eiweiß: 21,0 g, Salz: 7,7 g



# Matjes

## Pak Choi | Soja | Sushireis

# Asia-Starters

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### MATJES

800 g Matjesfilets (z.B. Seidenmatjes)

### SUSHIREIS

500 g Sushireis  
500 ml Wasser  
1 Stück Kombualge (3 g)

### SELBST GEMACHTER SUSHI-ESSIG

90 ml Reissessig  
45 g Zucker  
5 g Salz

### SOJAMARINADE

3 g Thai-Chili  
35 g Ingwer  
20 g Soloknoblauch  
500 g Sojasauce  
140 g Zucker

### EINGELEGTER PAK CHOI

900 g Mini Pak Choi

### EDAMAME MIT SESAM

500 g Edamame/Sojabohnenkerne  
80 ml Sesamöl hell  
9 g Salz  
10 ml Zitronensaft  
75 g weißer Sesam

### SOJAMAYO

170 g japanische Mayonnaise  
15 g Sojamarinade

### EINGELEGTEN MÖHREN

250 g geschälte Möhren  
10 g schwarzer Sesam  
80 ml Reissessig  
40 ml Sesamöl  
10 g Zucker  
5 g Zwiebelknoblauch  
1 g rote Chili  
3 g Ingwer  
15 g Salz

### DEKORATION

60 g Wasabi Erdnüsse zerstoßen  
100 g Sushiringwer

## ZUBEREITUNG

### MATJESFILET

Matjesfilets mit Küchenpapier abtupfen und bereitstellen.

### SUSHIREIS

Sushireis roh über Nacht in Wasser einlegen. Vor dem Kochen waschen und in einem Sieb so lange abgießen, bis das Wasser klar bleibt. Reis mit Wasser und der Kombualge bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und für 13 Minuten köcheln lassen. Den Deckel dabei nicht öffnen. Nach dem Kochen den Reis für mindestens 10 Minuten im Topf quellen lassen. Das Kombublatt entfernen und den Reis in eine Schüssel geben. Mit Sushi-Essig beträufeln und abschmecken. Vorsichtig vermischen, dabei die Reiskörner nicht zerstören. Den Sushireis bei 40 °C, beziehungsweise Körpertemperatur servieren. Nicht im Kühlschrank lagern.

### SELBST GEMACHTER SUSHI-ESSIG

Reissessig, Zucker und Salz zusammen erwärmen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.

### SOJAMARINADE

Thai-Chili, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Zucker zusammen für 15 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Mixstab vermischen und durch ein Sieb passieren.

### EINGELEGTER PAK CHOI

Pak Choi mit 500 Gramm der fertigen Sojamarinade marinieren. Anschließend in großen Vakuumbuteln vakuumieren.

### EDAMAME MIT SESAM

Edamame mit Sesamöl, Salz, Zitronensaft und weißem Sesam vermischen.

### SOJAMAYO

Japanische Mayonnaise und 15 Gramm der Sojamarinade in einer Schüssel vermischen und in einen Spritzbeutel füllen.

### DEKORATION

Wasabi Erdnüsse zerstoßen und den Sushiringwer fein schneiden.

### SERVIEREMPFEHLUNG

Matjesfilet der Länge nach halbieren und auf dem Teller platzieren. Sojamayoy mit dem Spritzbeutel an den Fisch geben. Pak Choi mittig auf den Teller legen und die weiteren Zutaten auf dem Teller verteilen.

**Nährwerte pro Portion:** kcal/kJ: 3.739/891 Fett: 48,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,8 g, Kohlenhydrate: 77,5 g, davon Zucker: 24,7 g, Eiweiß: 29,0 g, Salz: 6,1 g



*Hering -  
das Silber  
der Meere!*





# Hering

„Silber der Meere“ werden Heringe auch genannt – die Tiere mit den silbrig glänzenden Flanken schwimmen nämlich in riesigen Schwärmen. Darum stehen sie auch im Guinnessbuch der Rekorde: Weltweit kommt kein Fisch in größerer Zahl vor. Für das Ökosystem ist der Hering sehr wichtig, weil er zu den wichtigsten Beutetieren vieler Raubfische gehört. Auch der Mensch hat den fetten Fisch fest in seinen Speiseplan integriert – mal als Matjes, mal als Rollmops, mal als Bückling, mal als Bismarck- oder Brathering ...

## Geschichte

Heringe spielen in der deutschen Geschichte eine so große Rolle wie kein anderer Fisch. Seit Menschengedenken werden sie gefangen. In der Nähe ihrer Laichplätze und Durchzugsgebiete baute man Städte – dazu gehört z. B. Stralsund. Im Mittelalter wurden wegen des fetten Fisches sogar Kriege geführt; damals hat er die Menschen auch so manches Mal vor Hungersnöten bewahrt. Und für die Hanse war er zu jener Zeit eines der wichtigsten Handelsgüter.

Das „Silber der Meere“ hat sogar geholfen, ferne Länder zu entdecken: Als Bischof Otto von Bamberg um das Jahr 1000 herum entdeckte, dass sich der bis dahin leicht verderbliche Hering mit Hilfe von Salz haltbar machen ließ, waren endlich auch lange Seefahrten möglich – man konnte die Schiffsmannschaft entsprechend ernähren.

Weil es Hering in Massen gab, galt er bis ins 20. Jahrhundert hinein noch als Arme-Leute-Essen. Aber nicht nur die mochten den Fisch; selbst Reichskanzler Otto von Bismarck liebte ihn – so sehr, dass er dem heute so bekannten „Bismarck-Hering“, eingelegt in Essigmarinade und mit Senfkörnern, Zwiebeln, Lorbeerblättern sowie Öl gewürzt, seinen Namen gegeben haben soll.

Die Begeisterung für den Hering hält bis in die Gegenwart an; noch heute zählt vor allem der Atlantische Hering zu den bedeutendsten Speisefischen in der Bundesrepublik.

# Matjes

## Erbse | Vanille | Kopfsalat

# Fein

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### MATJES

800 g Matjesfilets mit zarter Rauchnote

### ERBSEN-KARTOFFELSTAMPF MIT VANILLE

1 kg Kartoffeln roh, mehlig  
170 ml Sahne  
200 ml Milch  
1 g Vanilleschote  
7 g Salz  
1 kg Erbsen blanchiert

### SALATDRESSING MIT KASSELERWÜRFELN

60 ml Apfelessig  
5 g Salz  
10 g Zucker  
5 g schwarzer Pfeffer frisch gemahlen  
80 ml Traubenkernöl  
200 g Kasseler  
20 ml saures Gurkenwasser

### SALATMISCHUNG

220 g Kopfsalat  
220 g Romana Salatherzen  
300 g grüne Bohnen  
20 g gezupfter Kerbel  
20 g gezupfter Dill  
15 g Petersilie fein gehackt  
50 g Gartenkresse

### DEKORATION

2 g Schale vom Rosa Pfeffer  
3 g Vene-Kresse  
10 ml grünes Kräuteröl

## ZUBEREITUNG

### MATJESFILET

Majesfilets mit einem Küchentuch abzapfen und bereitstellen.

### ERBSEN-KARTOFFELSTAMPF MIT VANILLE

Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen, abschütten, pressen und ausdampfen.

Sahne, Milch, Butter und die ausgekratzte Vanillestange aufkochen und mit den Erbsen mixen. Danach das Erbsenpüree gegebenenfalls passieren und mit den gestampften Kartoffeln vermischen. Mit Salz abschmecken.

### SALATDRESSING MIT KASSELERWÜRFELN

Essig mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Erst danach das Öl dazugeben. Kasseler in feine Würfel schneiden und mit dem Dressing mischen. Falls nötig, in ca. 200 ml Gurkenwasser für eine Minute blanchieren.

### SALATMISCHUNG

Kopfsalat waschen und trocknen. Die äußeren grünen Blätter beiseitelegen und für etwas anderes verwenden. Romana Salatherzen sehr fein schneiden. Bohnen in Salzwasser für zwei Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und sehr fein schneiden. Die Zutaten erst kurz vor dem Servieren mit den Kräutern und dem Dressing mischen.

### SERVIEREMPFEHLUNG

Drei Nocken vom Stampf auf den Teller geben. Matjes darauf drapieren und mit dem Salat darüber anrichten.

**Nährwerte pro Portion:** kcal/kJ: 2.689/647 Fett: 43,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 14,4 g, Kohlenhydrate: 33,6 g, davon Zucker: 7,0 g, Eiweiß: 25,6 g, Salz: 5,1 g



# Matjes

## Frischkäse | Curry | Radieschen

# Rustikal

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### MATJES

800 g Seidenmatjesfilets  
„Nordischer Art“

### MEHRKORNBROT

1 kg Mehrkornbrot

### CURRYFRISCHKÄSE MIT MANGO

5 g Peperoni rot  
400 g Frischkäse  
5 g Curry Kashmir  
(Kenzolie by Julia Komp\*)  
15 ml Zitronensaft  
100 g Mangopüree  
20 g Maracujapüree  
13 g Salz

### EINGELEGTE ROTE ZWIEBEL

100 ml Wasser  
50 ml Zitronensaft  
40 ml Apfelessig  
12 g Salz  
20 g Zucker  
300 g rote Zwiebeln

### DEKORATION

30 g Radieschen  
7 g Frühlingslauch  
50 g Salatherzen  
20 g Frisée  
5 g Gartenkresse

## ZUBEREITUNG

### MATJES

Seidenmatjes mit einem Küchentuch abtupfen und bereitstellen.

### CURRYFRISCHKÄSE MIT MANGO

Peperoni fein hacken. Mit Curry, Zitronensaft, Mangopüree und Maracujapüree vermischen und mit Frischkäse cremig rühren.

### EINGELEGTE ROTE ZWIEBEL

Wasser, Zitronensaft, Apfelessig, Salz und Zucker zu einem Fond aufkochen. Die rote Zwiebel damit marinieren und anschließend vakuumieren.

### DEKORATION

Radieschen und Frühlingslauch in feine Scheiben schneiden. Salate putzen und zupfen.

### SERVIEREMPFEHLUNG

Brotstreifen auf einen Teller legen und mit dem Curryfrischkäse bestreichen. Anschließend den Matjes darauf drapieren und mit eingelegten roten Zwiebeln, Salat, Frühlingslauch und Radieschen dekorieren.

\*[www.kenzolie.com/shop/gewuerze/kenzolie-gewuerzset-les-grandes-epices-n1](http://www.kenzolie.com/shop/gewuerze/kenzolie-gewuerzset-les-grandes-epices-n1)

**Nährwerte pro Portion:** kcal/kJ: 2.309/553 Fett: 27,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,5 g, Kohlenhydrate: 50,9 g, davon Zucker: 10,6 g, Eiweiß: 21,1 g, Salz: 6,7 g



A wide-angle photograph of a Norwegian fjord. In the background, steep, rugged mountains are partially covered in snow under a clear blue sky. The water in the foreground is a deep, vibrant blue. Several fishing boats are visible on the water; one is yellow and white, and another is blue and white. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

## Beste Rohware – regional veredelt

Der Verwaltungs- und Überwachungsprozess von Hering ist in Norwegens langfristig ausgerichtet. So können die Fischbestände und die Fischereibranche gesichert und die Küstengemeinden geschützt werden. Jeder Schritt in der norwegischen Fischerei-Industrie, vom Fang bis zum Verkauf, wird durch Quoten und Konzessionen gesteuert und streng überwacht. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass auch künftige Generationen von den Ressourcen profitieren.

Dank der regionalen Veredelung entsteht ein geschmacklich perfektes Genusserlebnis. Durch seinen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ist Norwegischer Hering außerdem nicht nur ein echter Geheimtipp für die Gesundheit – er ist auch dank seines minimalen CO<sub>2</sub>-Abdrucks gut für unseren Planeten.



## Hering aus Norwegen - eine gute Wahl für die Umwelt und Ihre Gesundheit

Da sich die Welt der Auswirkungen unseres Handelns auf die Umwelt immer bewusster wird, werden nachhaltige und umweltfreundliche Lebensmittel immer beliebter. Eine dieser Optionen ist der Atlantische Hering, der sich als umweltfreundliche Nahrungsquelle erwiesen hat.

Die beiden größten Bestände des Atlantischen Herings sind der frühjahrslaichenden Hering und der Nordseehering. Sowohl der norwegische frühjahrslaichenden Hering als auch der Nordseehering haben Laichbestände, die über dem Niveau liegen, das laut dem Internationalen Rat für Meeresforschung einen maximal nachhaltigen Ertrag erlaubt.

Einer der Vorteile der Fischerei auf Atlantischen Hering besteht darin, dass es sich um eine Art handelt, die üblicherweise unter dem Einsatz von Ringwadennetzen und Mittelwasser-Schleppnetzen gefangen wird, die zu geringen Beifangmengen führen. Und unerwünschter Beifang wiederum kann erhebliche Auswirkungen auf das Ökosystem haben.

Hering ist aber nicht nur eine umweltfreundliche Wahl, sondern steckt auch voller wertvoller Nährstoffe. Hering ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, denen zahlreiche gesundheitliche Vorteile zugeschrieben werden, darunter ein geringeres Risiko für Herzkrankungen, eine verbesserte Gehirnfunktion und eine entzündungshemmende Wirkung. Es ist außerdem eine gute Quelle für Protein, Vitamin B12 und D sowie Mineralien wie Selen und Phosphor.

Nicht zuletzt ist der Hering aufgrund seines reichhaltigen, aromatischen Geschmacks ein Favorit unter Meeresfrüchtelliebhabern. Es gibt also viele gute Gründe, mehr Hering zu essen: Ihre Gesundheit, Ihre Geschmacksnerven und unsere Erde werden es Ihnen danken.

In Norwegen fangen wir seit mehreren tausend Jahren Hering. Norwegische Gesetze aus dem 12. Jahrhundert enthalten unter anderem Regelungen zum Heringsfang, bspw. welche Fanggeräte genutzt werden dürfen. Heute ist Norwegen Vorreiter in der Meeresforschung und der Bewirtschaftung der Fischereibestände, sodass auch künftige Generationen vom Silber der Meere profitieren können. Die Herkunftsbezeichnung "Seafood from Norway" garantiert, dass der Hering aus Norwegen stammt.

# Matjes

Granny Smith | Wasabi | Staudensellerie

# Modern

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### MATJESFILET

1 kg Matjesfilets (z.B. Seidenmatjes)

### GEBACKENE KARTOFFELSCHIBE

100 g Butter  
1,3 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
20 g Schalotten  
10 g Salz

### MEERRETTICH ESPUMA

30 g Bacon  
20 g Butter  
80 g Gemüsezwiebel  
300 ml Gemüsebrühe  
2 g Lorbeerblätter  
700 g Sahne  
70 g Tafelmeerrettich  
2 g Salz

### APFEL-STAUDESELLERIESALAT

80 ml Zitronensaft  
30 g Salz  
50 ml Traubenkernöl  
400 g Staudensellerie  
100 g Schalotten  
700 g Granny Smith Äpfel

### RÖSTZWIEBELN

120 g Schalotten  
25 g Mehl  
400 ml Frittieröl  
2 g Salz

### GRÜNER APFELSUD

400 g Granny Smith Äpfel  
30 ml Zitronensaft  
1 g Haco Knödelweiß  
120 g Staudensellerie  
4 g Salz  
15 g Wasabi aus der Tube  
1 g Guarzoon

## ZUBEREITUNG

### MATJESFILET

Matjesfilets abtupfen und zum Anrichten bereitstellen.

### GEBACKENE KARTOFFELSCHIBE

Butter in einem Topf golden schmelzen. Schalotten in feine Ringe schneiden und darin karamellisieren. Salz hinzufügen, Kartoffel nebeneinander mit Butter in einen Vakuumbbeutel geben. Bei 95 °C Dampf für 20 Minuten garen. Nach Belieben vor dem Servieren kurz anbraten.

### MEERRETTICH ESPUMA

Bacon in einem Topf bei mittlerer Hitze mit Butter auslassen. Fein geschnittene Zwiebelringe darin anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Lorbeer dazugeben und Zwiebeln für 10 Minuten gar kochen. Danach mixen und passieren. Mit Sahne, Meerrettich und Salz abschmecken.

900 Gramm der passierten Masse in eine iSi-Flasche füllen und ein bis zwei Patronen verwenden.

### APFEL-STAUDESELLERIESALAT

Zitronensaft mit Salz glatt rühren. Anschließend das Öl langsam dazugeben, bis eine Emulsion entsteht. Staudensellerie, Schalotte und Äpfel beliebig klein schneiden und mit dem Dressing marinieren.

### RÖSTZWIEBELN

Schalotten in Ringe schneiden, leicht mit Mehl bestäuben und bei 150 °C golden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

### GRÜNER APFELSUD

Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen, mit Zitronensaft und Haco marinieren. Gemeinsam mit dem Staudensellerie zwei Mal entsaften. Mit Salz und Wasabi abschmecken. Mit Guarzoon abbinden und passieren.

### SERVIEREMPFEHLUNG

Den Apfelsud in einen tiefen Teller geben und die Matjesfilets darauf anrichten. Kartoffelschibe anlegen und den Salat punktuell verteilen. Zum Dekorieren eignen sich Dill und Vene-Kresse.

**Nährwerte pro Portion:** kcal/kJ: 7.672/1854 Fett: 136,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,8 g, Kohlenhydrate: 107,4 g, davon Zucker: 12,5 g, Eiweiß: 28,2 g, Salz: 110,4 g



# Matjes

## Shiso | Gurke | Rettich

# Japanisch

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### MATJES

800 g Matjesfilets

### SELLERIEPÜREE MIT GRÜNEM SHISO

1 kg geschälter Sellerie  
200 ml Milch  
5 g Salz  
40 g grüne Shisoblätter  
50 g Butter

### GURKENSUD MIT MISO

700 g Gurken mit Schale  
90 g helles Miso  
6 g Guarzoon  
10 ml Yuzusaft  
10 g Salz  
5 g Zucker

### EINGELEGTE GURKEN

350 g Gurken  
100 ml Reissessig  
30 g fein geschnittener Ingwer  
6 g Soloknoblauch angedrückt  
15 g Zucker  
5 g Salz

### EINGELEGTER RETTICH

950 g geschälter Rettich  
5 g Salz  
5 g Zucker  
150 ml roter Shiso-Essig

### DEKORATION

5 g rote Shiso-Kresse  
10 g Yuzucaviar

## ZUBEREITUNG

### MATJES

Seitenmatjes mit einem Küchentuch abtupfen und bereitstellen.

### SELLERIEPÜREE MIT GRÜNEM SHISO

Den geschälten Sellerie in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Dann mit Milch und Salz vakuumieren und bei 100 °C für 90 Minuten dämpfen. Grüne Shisoblätter mit Butter mischen und durch ein feines Sieb passieren. Nach Bedarf mit grüner Lebensmittelfarbe versehen.

### GURKENSUD MIT MISO

Den Gurkensud mit Guarzoon, Yuzusaft, Salz und Zucker mixen und abfüllen.

### EINGELEGTE GURKEN

Die Gurke in beliebige Form schneiden, zum Beispiel würfeln. Mit Salz bestreuen und für 10 Minuten entwässern lassen. Danach im Gurkensud marinieren und vakuumieren.

### EINGELEGTER RETTICH

Den geschälten Rettich fein hobeln. Anschließend salzen, zuckern und zusammen mit dem Shiso-Essig vakuumieren und ziehen lassen.

### SERVIEREMPFEHLUNG

Den gehobelten Rettich zu Rosen formen und auf dem Teller verteilen. Eingelegte Gurken darumstreuen. Das Selleriepüree in die Mitte geben und den Matjes darauf platzieren.

**Nährwerte pro Portion:** kcal/kJ: 1.225/295 Fett: 20,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 5,7 g, Kohlenhydrate: 12,1 g, davon Zucker: 7,9 g, Eiweiß: 14,6 g, Salz: 5,7 g



## Lust auf mehr Rezeptideen?

Dann besuchen Sie uns auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de).  
Hier finden Sie weitere Rezepte, mit denen Sie ihr  
Angebot bereichern können.



**Herausgeber:**  
**CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG**  
Mühlendamm 1  
24113 Kiel  
[www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de)

**Rezepte:** Julia Komp  
**Fotografie:** Melanie Bauer

Angebot freibleibend. Irrtum vorbehalten. Alle Abbildungen  
verstehen sich als „Serviervorschlag“. BIO/Öko-Kontroll-  
stelle:DE-ÖKO-034. Artikelinformationen zu Zusatzstoffen  
und Allergenen finden Sie im Internet auf [www.prodakt.de](http://www.prodakt.de).  
Gerne steht Ihnen auch unser Kundenservice zur Verfügung.

**CHEFS CULINAR**  
WIR LEBEN FOODSERVICE

SEAFOOD  
FROM  
NORWAY