

## **Soulfood – Die Theater-Kochshow**

Matjes – Holländisch «Haring» mit Intendant Lars Tietje und Kulturdezernent Prof. Dr. Hauke Hiltz

20. Januar 2026 im Fischkochstudio Bremerhaven

*Alle Rezepte gelten für 4 Portionen.*

### **Vorspeise: Matjes Hausfrauenart**

Anmerkung: Das Rezept ist als Hauptspeise für 4 Personen bemessen. Als Vorspeise reicht es für 8 Personen.

Zutaten:

1 rote Zwiebel  
1 säuerlicher Apfel (Elstar, Topaz, ...)  
1 EL Zitronensaft  
1 Bund Dill  
400 g Schmand  
400 g Joghurt  
50 ml Sahne  
2 EL heller Balsamicoessig  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
800 g neue Kartoffeln  
8 Matjesfilets

Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in sehr feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Ringe.

Apfel schälen, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

Dill fein hacken.

Den Schmand mit Joghurt, Sahne und Balsamicoessig verrühren. Die fein gewiegten Zwiebeln, Apfelwürfel und Zucker zugeben, alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss zwei Drittel des vorbereiteten Dills untermischen und alles ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und abpellen.

Soße nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matjesfilet auf einen Teller geben, Soße auf die Teller verteilen. Mit den vorbereiteten Zwiebelringen und dem restlichen gehackten Dill anrichten.

## Hauptspeise: Skrei mit Grünkohl und Speckchips

Anmerkung: Dazu kann man auch die Pellkartoffeln essen, oder auch Bratkartoffeln.  
Den Bacon gerne im Ofen knusprig backen.

Zutaten:

300 g Grünkohl  
2 Zwiebeln, rot  
2 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen  
200 ml Fischfond  
50 g Bacon in Scheiben  
500 g Skreifilets, mit Haut  
2 EL Weizenmehl  
2 EL Speiseöl

Grünkohl waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Grünkohl darin ca. 2 Minutendünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Fond ablöschen, aufkochen und ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Bacon/Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen oder alternativ im Ofen knusprig backen (ca. 15 bis 20 Minuten bei 160 Grad Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen, anschließend wird der Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze bis zur Bräunung). Auf Küchenpapierabtropfen lassen.

Fisch in Filets teilen. Die Haut einschneiden und dann in Mehl wenden. Mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite 3–4 Minuten braten, wenden und nochmals ca. 2 Minuten braten.

Grünkohl auf Tellern verteilen, Fisch daraufsetzen und mit Speckchips garnieren.

### Dessert: Bratapfel einfach (ohne Füllung)

Zutaten:

2 Äpfel (Boskop o. ä.)

Butter

Zitronensaft

Zucker

Zimt

Vanilleeis (oder Vanillesoße)

Die Äpfel nach Geschmack schälen oder in der Schale belassen.

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen, die Äpfel halbieren und die Hälften mit der Schnitt-Seite nach oben in eine gebutterte Form legen.

Die Äpfel mit Zitronensaft, gut Zucker und ein wenig Zimt bestreuen und Butterflocken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30–40 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind und der Zucker bräunlich karamellisiert.

Für die Optik optional die Teller nach Belieben mit Puderzucker und Zimtpulver bestreuen. Die gebratenen Apfelhälften darauf mit Vanilleeis (oder Vanillesoße) anrichten.