

## 2. Fischers frischer Fisch: Hering nach kaschubischer Art

Wie wäre es zur Abwechslung mit etwas Hyl yng? Nie gehört? „Hyl yng“ ist schlicht und einfach „Hering“ auf ... nein, nicht Schwedisch, sondern auf Kaschubisch!

Die Kaschubei bzw. Kaschubien (polnisch „Kaszuby“, kaschubisch „Kaszëbë“) ist eine Kulturregion im nordpolnischen Pommerellen. Die Region an der Ostseeküste wird u. a. vom Volksstamm der Kaschuben bewohnt – die ursprünglichen Einwohner dieser Region haben eine eigene Kultur, eine eigene Sprache und natürlich auch eine eigene Kochtradition.

In keiner anderen Region Polens wird der Hering so geschätzt wie in der Kaschubei. „Hyl yng“ ist hier seit Jahrhunderten die Grundlage der Ernährung. Deswegen ist es kein Zufall, dass der Hering Held vieler Legenden und Volksmärchen ist, die immer noch am Kamin oder Lagerfeuer erzählt werden. Vor allem ist er die Grundzutat vieler Gerichte. Man sagt, dass die Kaschuben Hering auf über hundert Arten zubereiten können: Sie kochen, braten, räuchern und trocknen ihn.

Auch in anderen Teilen des Landes ist der kaschubische gebratene Hering mit Zwiebeln in Essigmari-nade sehr beliebt. Das Rezept für den „Hering nach kaschubischer Art“ ist über 100 Jahre alt und wird in den kaschubischen Familien von Generation zu Generation weitergegeben. Vor kurzem wurde die Delikatesse sogar in die vom polnischen Ministerium für Landwirtschaft und ländliche Entwicklung erstellte Liste regionaler und traditioneller Produkte aufgenommen.



Foto © [www.MniamMniam.pl](http://www.MniamMniam.pl)

## #PolenAufDerZunge

### Zutaten für vier Portionen:

- 5 Matjesfilets à 100 g
- 3 EL Tafelessig (5 %)
- 2 Zwiebeln
- 8 EL Pflanzenöl
- 5 Trockenpflaumen
- 2 saure Gurken
- Gewürze: gemahlener Pfeffer, 1 Löffel Majoran, 1 Lorbeerblatt, 2 Pimentkörner
- 200 g Tomatenmark
- 3 EL Gewürzketchup

### Und so wird's gemacht:

Die Heringsfilets in eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser aufgießen, um das Salz heraus ziehen zu lassen. Wasser abgießen und durch frisches ersetzen. Ca 30 Minuten beiseite stellen und das Wasser zwei- bis dreimal wechseln. Filets herausnehmen, abtrocknen und in ca 2 cm große Stücke schneiden. Die Filetstücke in eine Plastik- oder Glasschüssel geben, Essig dazugeben und alles vermischen. Die Schüssel etwas 30 Minuten beiseite stellen und gelegentlich umrühren.

Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit 2 EL Öl auf niedriger Flamme ca 10 Minuten lang glasieren. Pfeffer, Majoran, Lorbeer und Piment dazugeben und alles eine bis zwei Minuten braten. Die Trockenpflaumen klein hacken und hinzufügen, bei mittlerer Hitze weitere zwei Minuten braten. Tomatenmark, Ketchup und die geschälten (!) und gewürfelten sauren Gurken mit dem restlichen Öl dazu geben und noch eine Weile braten.

Abkühlen lassen und die Masse sowie die eingelegten Filetstücke abwechselnd in Schichten in ein Glasgefäß legen. Ca zwei Tage lang im Kühlschrank durchziehen lassen.