Rezept

Heringsstipp

Ein Rezept von Heringsstipp, am 12.10.2024

Zutaten

8	Matjesfilets
6 EL	Essig
200 g	Schmand (20 % Fett)
1 EL	Zucker
100 g	Gewürzgurken
2	Zwiebeln
100 g	Sahne
2 TL	Meerrettich
	Salz
	1/2 Apfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Matjesfilets 30 Min. wässern. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, 3 EL Essig und die Zwiebeln darin 4-5 Min. leise kochen lassen. Das Wasser abgießen.

2. Sahne, Schmand, Meerrettich, Zucker und 3 EL Essig verrühren und leicht salzen. Die Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Den Apfel schälen und fein würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Gurken, Apfel und Zwiebelringe unter die Sahnesauce ziehen.

3. Die Matjesfilets trockentupfen. Quer in jeweils 3 Stücke schneiden und unter die Sauce heben. Mindestens 2 Std., besser über Nacht durchziehen lassen. Dazu passen Pellkartoffeln.