

Rezept

Matjes Hausfrauenart

Ein Rezept von Matjes Hausfrauenart, am 28.03.2025

Zutaten

250 g Schmand	150 g Naturjoghurt
150 g Mayonnaise	1-2 TL mittelscharfer Senf
2 rote säuerliche Äpfel	2 kleine Zwiebeln
150 g Cornichons (aus dem Glas) und etwas Gurkensud	Salz
1-2 Prisen Zucker	Pfeffer
	4 Matjes-Doppelfilets

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 930 kcal

Zubereitung

1. Schmand, Joghurt, Mayonnaise und Senf verrühren. Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in feine Scheibchen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheibchen, Zwiebel- und Gurkenwürfel unter die Schmandsauce rühren. Mit 1-2 EL Gurkensud, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Die Matjesfilets abspülen und trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Um sie zu erspüren, am besten mit dem Finger über die Filets streichen. Den Matjes in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Unter die Sauce mischen und mind. 1 Std. durchziehen lassen. Dazu passen Pellkartoffeln.