

Rezept

Matjes in bunter Joghurtcreme

Ein Rezept von Matjes in bunter Joghurtcreme, am 30.04.2025

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 kleine rote Zwiebel | ½ Apfel |
| ¼ Salatgurke | 1 große Gewürzgurke |
| 1 EL Gurkenwasser | 200 g Joghurt (1,5 % Fett) |
| 50 g Crème fraîche (30 % Fett) | 1 EL Magerquark |
| Salz | Pfeffer |
| 4 frische Matjesfilets (à 75 g) | frische Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Apfelhälfte waschen, längs dritteln, vom Kerngehäuse befreien und quer in feine Stücke schneiden. Die Salatgurke schälen, halbieren, die Gurkenkerne mit einem Teelöffel herauskratzen, jede Hälfte längs dritteln und quer in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurke halbieren, die Hälften längs dritteln und quer in Scheiben schneiden.
2. Joghurt, Crème fraîche, Quark und Gurkenwasser in einer Schale verrühren, salzen und pfeffern. Zwiebel, Apfel, Salat- und Gewürzgurke unterrühren. Matjes in die Joghurtcreme legen und im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchziehen lassen.
3. Dann die Creme nochmals mit Salz abschmecken, auf zwei Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Eiweiß- oder dünn geschnittenem Vollkornbrot genießen.