

Rezept

Matjes mit Frühlingszwiebelrahm

Ein Rezept von Matjes mit Frühlingszwiebelrahm, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Salatgurke (etwa 50 g)	1 Bund zarte Frühlingszwiebeln
1 kleines Bund Dill oder 1 Handvoll Kerbel	250 g saure Sahne
2 El frisch gepresster Zitronensaft oder heller Essig (z. B. Apfel- oder Weißweinessig)	Salz
	Pfeffer
1 Prise Zucker	600 g Matjesfi lets (6 Doppelfi lets)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen oder schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne aus der Mitte mit einem kleinen Löffel herauskratzen. Gurke in kleine Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in möglichst feine Ringe schneiden. Den Dill oder Kerbel abbrausen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden. Vom Kerbel die dicken Stiele abknipsen und die Blättchen fein schneiden.
2. Die saure Sahne mit dem Zitronensaft oder Essig, Salz, Pfeffer und dem Zucker gründlich verrühren. Gurke, Zwiebelringe und Dill oder Kerbel untermischen.
3. Matjesfilets nebeneinander in eine flache Schale legen und den Frühlingszwiebelrahm darüber verteilen. Gleich essen oder einige Zeit ziehen lassen.