

## Rezept

# Matjes mit Kartoffel-Petersilien-Gemüse

Ein Rezept von Matjes mit Kartoffel-Petersilien-Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>400 g</b> Petersilienwurzeln
Salz	<b>4</b> Gewürzgurken
<b>150 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund glatte Petersilie	<b>100 g</b> eingelegte Rote Beten (Streifen oder Scheiben)
<b>250 g</b> Matjesfilets	<b>200 g</b> Vollkornbrot
<b>2</b> Äpfel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 734 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen und 2-3 cm groß würfeln. Mit wenig Salzwasser in einen Topf geben, aufkochen und fest zugedeckt in 10-15 Min. garen.

---

2. Inzwischen die Gewürzgurken klein hacken und mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Rote Beten abtropfen lassen.

---

4. Die Kartoffel-Petersilienwurzel-Mischung abtropfen lassen und mit den Petersilienblättchen mischen. Auf Teller geben. Gurkenjoghurt, Rote Beten und die Matjes dazugeben. Mit dem Vollkornbrot servieren und die Äpfel als Nachtisch genießen.