

Rezept

Matjes mit Kartoffel-Petersilien-Gemüse

Ein Rezept von Matjes mit Kartoffel-Petersilien-Gemüse, am 05.08.2024

Zutaten

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