

Rezept

Matjes mit Rote-Bete-Rahm

Ein Rezept von Matjes mit Rote-Bete-Rahm, am 01.10.2023

Zutaten

200 g Sahne	200 g Naturjoghurt
2-3 TL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	2 Rote Beten (ca. 200 g; vakuumverpackt aus dem Kühlregal)
1 säuerlicher Apfel	3 Schalotten
2 Gewürzgurken (ca. 100 g)	1/2 Bund Dill
8 Matjesfilets (à ca. 50 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Sahne mit dem Joghurt und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Roten Beten vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen, achteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheibchen schneiden. Schalotten schälen und in sehr feine Ringe schneiden oder hobeln. Gurken in dünne Scheiben schneiden. Rote Beten, Apfel, Schalotten und Gurken in die Sauce geben und untermischen. Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen, hacken und die Hälfte unterheben.

3. Die Matjesfilets mit der Rote-Bete-Sauce anrichten. Mit dem übrigen Dill bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornbrot.