

Rezept

## Matjes mit grünem Pfeffer

Ein Rezept von Matjes mit grünem Pfeffer, am 09.06.2026

### Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>3</b> Matjesfilets (frisch oder in Öl)  | <b>1</b> mürber Apfel (z. B. Goldparmäne oder Cox Orange) |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft                   | <b>1</b> rote Zwiebel                                     |
| <b>150 g</b> saure Sahne                   | Salz  |
| Pfeffer                                    | <b>2 TL</b> grüne Pfefferkörner                           |
| <b>1/2 Handvoll</b> Zitronenmelisseblätter |   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

### Zubereitung

1. Matjesfilets abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in schmale Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen. Den grünen Pfeffer im Mörser grob zerstoßen und die Hälfte unterziehen.
3. Zitronenmelisseblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Matjestücke, Apfelscheiben, Zwiebelringe und Melisseblätter anrichten. Die saure Sahne darübergeben. Mit restlichem grünem Pfeffer bestreuen.