

Rezept

Matjesfilet Hausfrauenart mit roten Zwiebeln und Äpfeln

Ein Rezept von Matjesfilet Hausfrauenart mit roten Zwiebeln und Äpfeln, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Crème fraîche	200 g saure Sahne
4 EL Sahne	3 EL Essiggurkensud (aus dem Glas)
3 Essiggurken (120 g, aus dem Glas)	2 fruchtige Äpfel (à 160 g, z.B. Rubinette)
Saft von ½ Zitrone	1-2 Prisen brauner Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer
1 rote Zwiebel (120 g)	6 Doppel-Matjesfilets (12 Filets à 50 g)
Apfelausstecher	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Crème fraîche mit saurer Sahne, Sahne und Gurkensud in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

2. Die Essiggurken längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher herausstechen. Die Früchte halbieren, die Hälften nochmals dritteln und in feine Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln.

3. Die Gurken- und Apfelscheiben unter die Sahnesauce heben. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Matjesfilets am Schwanzende durchtrennen.

4. Die Hausfrauensauce portionsweise auf Tellern verteilen. Je 3 Matjesfilets und einige Zwiebelringe darauf anrichten und servieren. Dazu schmecken Kartoffeln, z.B. Salz- oder Röstkartoffeln, oder ganz schlicht dunkles Vollkornbrot oder Pumpernickel mit Butter.