

Rezept

Matjesfilets nach Hausfrauenart

Ein Rezept von Matjesfilets nach Hausfrauenart, am 30.11.2023

Zutaten

4 Matjesfilets (ca. 150 g)	1 mittelgroße weiße Zwiebel
1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)	2-3 Gewürzgurken (ca. 75 g)
125 g Sahne	100 g Naturjoghurt
1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Die Matjesfilets gut waschen, trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen, dann die Filets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Apfel schälen, vierteln oder sechsteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Die Gurken in Scheiben teilen.

3. Für die Sauce die Sahne mit Joghurt, Essig oder Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zwiebel-, Apfel- und Gurkenscheiben untermischen. Matjes in die Sauce geben, 3-4 Std. oder besser über Nacht durchziehen lassen.