

## Rezept

# Matjestatar mit Apfel und Kresse

Ein Rezept von Matjestatar mit Apfel und Kresse, am 09.03.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Matjesfilets	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> säuerlicher rotschaliger Apfel (ca. 200 g)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>2 TL</b> Rapsöl
<b>1/2 Kästchen</b> Gartenkresse	<b>2 Scheiben</b> Vollkornbrot (à 60 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

## Zubereitung

1. Die Matjesfilets kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filets mit einem scharfen Messer möglichst klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in möglichst kleine Würfel schneiden.

---

2. Den Apfel waschen, abtrocknen und vierteln. Stiel und Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel samt Schale in kleine Würfel schneiden.

---

3. Den Zitronensaft mit Senf und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen. Matjes-, Zwiebel- und Apfelwürfel mit der Vinaigrette mischen.

---

4. Die Gartenkresse waschen, vom Beet schneiden und unter das Tatar mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Matjestatar entweder auf den Brotscheiben verteilen oder aber das Brot zum Tatar essen.