

Rezept

Schneller marinierter Matjes mit Apfel

Ein Rezept von Schneller marinierter Matjes mit Apfel, am 24.01.2025

Zutaten

1 Stängel Petersilie	1 Zwiebel
4 EL Öl	2 EL Zucker
4 EL Apfelessig	1/2 TL scharfer Senf
1 TL rosa Pfefferbeeren (Gewürzregal; ersatzweise 1/2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner)	4 Matjesfilets
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)	1/2 Kopfsalat
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebspalten darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig sind. Den Zucker dazugeben, schmelzen und leicht karamellisieren lassen. In einer Schüssel mit Essig, restlichem Öl, Petersilie und Senf mischen. Die Pfefferbeeren grob hacken und dazugeben. Den Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade mischen.
3. Kopfsalat zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Salat und Apfelspalten auf zwei Teller verteilen. Matjes mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und auf dem Salat anrichten. Dazu passt Roggenbrot.