

Matjes "Hausfrauenart"

Zutaten:

Für 4 Personen

8 Matjesfilets
1/4 Liter Mineralwasser, bei
Bedarf

Soße

3 mittlere Zwiebeln
1 großer Apfel
2 Gewürzgurken
200g Schlagsahne
200g Creme fraiche
1 Esslöffel Magerquark
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Spur Zucker
1 Zweig Dill

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Matjes unter fließend kaltem Wasser abspülen. Ein Stückchen probieren. Wenn es noch sehr salzig ist, Matjes in eine flache Schale geben, Mineralwasser darübergießen, 30 Min. ziehen lassen, damit er milder wird, dann trockentupfen. Für die Soße Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Apfel gründlich abspülen, vierteln. Apfelviertel und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Schlagsahne, Creme fraiche und Quark verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Zwiebelringe, Apfel- und Gurkenscheiben zufügen und zu den Matjes servieren. Mit Dill garnieren. Dazu: Bauernbrot oder Pellkartoffeln