

# Matjesfilets süß-sauer

## Zutaten:

Für 4 Personen

8 Matjesfilets  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Bund Dill

## Marinade

1/8 Liter Wasser  
1/4 Liter Weißweinessig  
100g Zucker  
4 Pfefferkörner  
4 Pimentkörner  
1 Lorbeerblatt

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

## Zubereitung:

Matjesfilets kurz wässern. Möhren in Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Dill hacken. Für die Marinade Wasser mit Essig, Zucker und Gewürzen aufkochen, Möhren und Zwiebeln hineingeben und 8 Minuten fortkochen. Marinade abkühlen lassen.

Matjesfilets mit der Marinade begießen und 2 Tage durchziehen lassen.