

Matjesheringe Hausfrauenart

Zutaten:

Für 4 Personen

- 8 Matjesfilets
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 2 rotbackige Äpfel
- 2 Esslöffel Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Öl
- 1/4 Liter Saure Sahne
- 1 Becher Joghurt

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:

Matjesfilets waschen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Die ungeschälten Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in feine Scheiben schneiden. Matjesfilets in Stücke schneiden.

Aus dem Essig, wenig Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Marinade rühren und unter die in Scheiben geschnittenen Zutaten mischen. Die Matjesfilets abwechselnd mit der Mischung in ein Töpfchen schichten.

Die saure Sahne mit dem Joghurt verrühren, darübergießen. Das Heringstöpfchen einen Tag an einem kühlen Platz ziehen lassen. Dazu passen: Pellkartoffeln oder Schwarzbrot mit Butter.