

Matjes mit Sahnesauce

Matjes Filet mit Sahnesauce - Dies Rezept ist für 4 Personen gedacht. Als Beilage eignen sich Pellkartoffeln.

Zutaten:

4 Matjesfilets a 250 g
250 g Schlagsahne
300 g Magermilchjoghurt
4 EL Gurkenwasser
Zitronensaft
100 g rote Zwiebel
100 g Gewürzgurken
2 Äpfel, sauer
1 EL Kapern
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
Petersilie zum garnieren



Zubereitung:

- Für die Sauce die Schlagsahne, Joghurt, Gurkenwasser und einen Eßlöffel Zitronensaft vermengen.
- Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden, die Gurken in Scheiben schneiden, die Äpfel abreiben, waschen und vierteln.
- Das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in Spalten schneiden.
- Zwiebelringe, Gurkenscheiben, Apfelspalten und Kapern unter die Sauce heben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Matjes waschen, nach Bedarf wässern.
- Den Matjes auf einen Teller anrichten, die Sauce darübergeben und mit Petersilie bestreuen.