

# Matjes-Filet, Zwiebel-Apfel-Kompott, Kartoffelscheiben

**Für zwei Personen**

**Für das Matjesfilet:**

4 Matjesfilets

**Für die Kartoffelscheiben:**

6 längliche, festk. Kartoffeln    1 TL Apfelessig    Salz  
Pfeffer

**Für das Kompott:**

1 sauren Apfel, groß                    1 Zwiebel, groß    1 EL Butter  
2 TL Zucker                                2 EL Apfelessig    Zimt  
Salz    Pfeffer

**Für die Mayonnaise:**

150 ml Sonnenblumenöl                1 Ei                    1 Zehe Knoblauch  
1 TL Senf                                    1 TL Apfelessig    2 EL steirisches Kürbiskernöl

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone                                    1 Zweig Dill

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin bissfest garen. Matjesfilet je nach Salzgehalt wässern und trocknen.

Für das Kompott Zwiebel abziehen und würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Zucker und Zwiebeln dazugeben. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ebenfalls in die Pfanne geben und nach kurzem Andünsten mit Apfelessig ablöschen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Für die Mayonnaise Sonnenblumenöl, Essig und Senf in ein hohes Gefäß geben. Ei trennen und Eigelb dazugeben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Knoblauch abziehen, pressen und zusammen mit dem Kernöl dazugeben und alles zu einer Mayonnaise aufmixen.

Kartoffeln abgießen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Auf den Tellern fächern, mit Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Das Matjesfilet mit Kartoffelscheiben, Zwiebel-Apfel-Kompott und Kernöl-Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und etwas Dill garnieren und servieren.

Michael Schmid am 03. November 2015