

Matjes nach Hausfrauenart mit Äpfeln

Für 4 Personen

8 Matjesfilets	2 Gewürzgurken	2 säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln	2 EL Weißweinessig	2 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	250 g Naturjoghurt
200 g saure Sahne		

Die Matjesfilets nach Belieben quer in fingerbreite Streifen schneiden. Die Gurken in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Anstelle der Zwiebeln können Sie auch die milderen Frühlingszwiebeln verwenden und diese schräg in Ringe schneiden. Legen Sie für die Dekoration etwas Zwiebelgrün beiseite und bestreuen Sie später die angerichteten Matjes damit. Den Essig mit dem Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Matjesfilets, die Gurkenscheiben, die Apfelspalten und die Zwiebelringe mit der Marinade mischen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Den Joghurt mit der sauren Sahne verrühren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die marinierten Matjesfilets mit den Gurkenscheiben, Apfelspalten und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und die Joghurtsauce darauf verteilen. Dazu passen Pell- oder Bratkartoffeln.

Jacqueline Amirfallah 07. Dezember 2011