



Marinierte Matjesfilets

schnell und einfach zubereitet

Anleitung

Zu Beginn die Karotten putzen, in kleine Würfel schneiden und in wenig Suppe bissfest kochen. Nun die Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl andünsten. Danach einen halben Apfel für die Dekoration aufheben und die andere Hälfte sowie die Essiggurkerl ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Anschließend das Joghurt und Schlagobers verrühren, die Gewürze – allerdings ohne Salz – zufügen und dann das Gemüse einrühren.

Jetzt die Filets in eine flache Schüssel legen, mit der Joghurtmarinade bedecken und zugedeckt einen halben bis einen Tag rasten lassen. Danach mit Salz abschmecken.

Marinierte Matjesfilets lassen sich wunderbar einen Tag vor einem Essen zubereiten.

Kochtipps:

Diese Zutaten harmonieren besonders gut: gekochte Karotten & Apfel, gekochte Karotten & Wacholderbeeren, Joghurt & Schlagobers

Benötigte Zutaten

250 g	Joghurt
4	Matjesfilets
1	Karotte
2	Essiggurken
1	saurer Apfel
1	Zwiebel
60 g	Schlagobers
	Salz, Pfeffer
2	Lorbeerblätter
	Wacholderbeeren
2 EL	Öl
1/16 l	Suppe
1	Chilischote fein gehackt
	Saft einer halben Zitrone
	frische Dille

Nährwerte pro Portion

14 g Fett 6 EW 8 Kohlenhydrate 196 kcal 0.7 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing

SalzburgMilch

