

Eingelegte Matjesfilets

Wer kann schon auf eingelegte Matjesfilets verzichten? Ein tolles Rezept mit frischen Äpfel und Naturjoghurt. So macht glutenfreies Essen Spaß.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Ruhezeit: 4,0 h

Gesamtzeit: 4,3 h



Zutaten

6 Stk.	Matjesfilets
120 g	Schlagobers
120 g	Naturjoghurt
1 Stk.	Essiggurke
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Apfel

Zubereitung

1. Für **eingelegtes Matjesfilet** zuerst die Zwiebeln und Äpfel schälen. Die Äpfel entkernen, verteln und genau, wie die Essiggurken in Würfelchen schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Die Matjesfilets abtupfen, um sie vom Öl zu befreien, dann in eine Schüssel legen. Äpfel, Zwiebel und Essiggurken dazugeben.
3. In einem kleinen Behälter Joghurt und Schlagobers mischen. Eventuell mit ein wenig Essiggurkenwasser abschmecken und in die Schüssel geben. Das Ganze gut miteinander vermengen und für mindestens 3 – 4 Stunden durchziehen lassen. Zum Servieren macht sich frischer Dill gut als Deko.

Tipp

Das eingelegte Matjesfilet schmeckt köstlich mit gekochten Kartoffeln, aber auch eine Scheibe frisches Brot schmeckt prima. Wer den Matjes nicht so salzig mag, der muss diesen wässern, bevor

er ihn in die Schüssel legt. Für eine Party kann man den eingelegten Fisch auch gerne 1-2 Tage durchziehen lassen und den Fisch in kleine Happen schneiden.