



Juni 2021: Matjes – leicht gemacht

Zutaten:

- » 200 g Matjes ohne Haut, in Öl
- » 1 kleine Zwiebel
- » 2 Gewürzgurken und etwas Brühe
- » 1 Apfel
- » 250 g Magerquark
- » 50 g Joghurt, 1,5% Fett
- » spritziges Mineralwasser
- » Weißweinessig, Senf oder Meerrettich nach Geschmack, Zitrone, Pfeffer, geriebener Ingwer, Prise Zucker
- » Bärlauch, Rucola, Schnittlauch

Zubereitung:

Matjes auf einem Sieb oder Papiertuch abtropfen lassen.

Die Zwiebel, die Gewürzgurken und den Apfel in kleine und gleich große Stücke schneiden.

Für die Marinade Quark und Joghurt zu einer cremigen Konsistenz schlagen, nach Bedarf Mineralwasser zufügen. Die klein gehackten Kräuter zugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Die Matjes darin einlegen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Dazu schmecken am besten gekochte Frühkartoffeln.