



# Matjes Hausfrauenart mit Pellkartoffeln

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Matjesfilets	500 g
Äpfel, grün	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Gewürzgurken	4 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Crème fraîche	200 g
Schlagsahne	200 ml
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20–25 Min. weich kochen. Pellkartoffeln in ein Sieb abgießen.
2. Matjesheringe in Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Gewürzgurken würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Joghurt, Crème fraîche und Sahne mit 2 EL Gewürzgurkenwasser, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Matjesheringe, Apfel, Zwiebel und Gewürzgurken in die Schüssel geben und vermengen.
4. Sahnehering abschmecken und mit Pellkartoffeln, Zitrone und Dill auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten schmeckt der Sahnehering, wenn du ihn einen Tag im Voraus zubereitest.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	714 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	34 g