


 Hauptspeise



Apfel-Matjes

mit Pellkartoffeln

 10 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 584 kcal pro Portion

••• Leicht

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

10 kleine Kartoffeln

125 g Joghurt

75 g saure Sahne

etwas Zitronensaft

1 Prise Zucker

Salz

weißer Pfeffer

1 Zwiebel

1 Apfel

1 Gewürzgurke

2 Matjes-Doppelfilets Primtjes

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln mit Schale garen.
- 2 Inzwischen Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren und abschmecken.
- 3 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Apfel gut abreiben, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Gewürzgurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Gurke und Apfel in die Soße geben und gut vermischen.
- 4 Die Kartoffeln pellen und auf zwei Teller verteilen. Je ein Matjesfilet dazugeben und die Soße dekorativ teils auf den Fisch und neben die Kartoffeln geben.
- 5 Tipp: Wenn Sie einen roten Apfel nehmen, bildet die Schale der Apfelwürfel in der Soße schöne Farbtupfer.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	476kJ /114kcal	2.444kJ /584kcal
Fett	6g	32g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	10g
Kohlenhydrate	9g	49g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	1g	24g
Salz	1g	7g