

## Leicht, leichter, lecker!

### Holländische Matjesfilets an Apfel Gurkensauerrahm mit Neuen Pellkartoffeln

**Für 2 Personen**

#### **Zutaten**

6 Holländische Matjesfilets  
1 rote Zwiebel, fein würfelt  
1 Salatgurke  
2 mittelgroße Essiggurken  
1 herber Apfel  
Frischer Kerbel, Dillspitzen  
Prise Salz  
250 g Naturjoghurt, 3,5% Fett  
1 Ei Mayonnaise  
Zitronensaft

Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausnehmen.

Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Essiggurken der Länge nach halbieren.

Alles in feine Scheiben schneiden, mischen und mit etwas Salz und Zitronensaft würzen. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Joghurt und die Mayonnaise glatt rühren, mit etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen. Die Kräuter grob schneiden und einrühren. Über die Gurken-Apfelmischung geben und vermengen.

Die Matjesfilet auf der Sauce anrichten und mit den Zwiebelwürfelchen bestreuen

Dazu schmecken junge Pellkartoffeln, nach Geschmack mit etwas Kümmel.  
Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker - Hecker's Fischkontor