

## Sommer, Sonne und frische Matjes!

### Junge Matjes in Zitronenmelisse an Sellerie- Apfelragout

#### Zutaten für 2 Portionen

4 Doppelmatjes	1 kleine Rote Zwiebel
20 g Butter	1 El Rapsöl
2 Stiele Zitronenmelisse	Salz, Zucker
2 Stangen Bleichsellerie	Weißer Balsamicoessig
1 Paprika, rot	2 El Sauerrahm
1 Apfel, herb-säuerlich	Junge Kartoffeln
Ingwer	

#### Zubereitung

Die Zwiebel, eine halbe rote Paprikaschote, die Hälfte des Apfels und die Stangen Bleichsellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Ingwer schälen und fein hacken.

Die Zwiebelwürfelchen mit dem Ingwer leicht anschwitzen, mit einer Prise Zucker und etwas Salz würzen und glasig dünsten. Die Paprikawürfel dazu geben und leicht mitdünsten. Zum Schluss die Apfelwürfel in das Gemüse geben und mit etwas weißem Balsamicoessig ablöschen. Alles in eine Schüssel geben. Nach dem Abkühlen für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In einer Pfanne die Butter bei kleiner Flamme leicht zergehen lassen. Die Zitronenmelisse fein schneiden und dazu geben. Nun die Doppelmatjesfilet in die Pfanne geben und leicht schwenken, bis die Kräuter die Matjesfilet bedecken.

Den Gemüse-Apfelsalat mit dem Sauerrahm vermischen und auf Teller anrichten. Die Matjesfilets darauf legen.

Dazu empfehle ich junge Pellkartoffeln und einen frischen Riesling trocken von Thomas Rath.