

## Matjes nach Hausfrauen Art

### Für 4 Personen

<b>Für Matjes:</b>	2 rote Zwiebeln	Zucker, Salz, Pfeffer
20 ml Himbeeressig	1 Eigelb	1 TL grober Senf
80 ml Rapsöl	8 g Ingwer	1/2 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	
<b>Für Matjessalat:</b>	2 rote Zwiebeln	3 TL Zucker
30 ml Himbeeressig	100 g Beluga Linsen	Salz, Pfeffer
1 Apfel	1/2 Salatgurke	100 ml Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill
400 g Matjesfilet		

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.

Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

Für den Matjessalat mit Linsen die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in einen Topf geben, etwa 1/3 vom Zucker zugeben, die Hälfte vom Himbeeressig angießen, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit Wasser bissfest kochen; abseihen, mit Essig, Salz, Pfeffer würzen. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restlichen Zucker schmelzen, die Apfelwürfel zugeben und karamellisieren, dann abkühlen lassen.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in 5 mm große Würfel schneiden.

Zwiebeln im Topf erhitzen, Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Das Öl zugeben und alles fein pürieren.

Zwiebelsud zu den Linsen geben und vermischen. Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Matjes in 2 cm große Würfel schneiden und mit Kräutern, Apfel- und Gurkenwürfeln unter die Linsen heben, abschmecken und servieren.

Rainer Klutsch am 14. Juni 2019