

Matjes mit Hausfrauen-Soße

Für zwei Personen

Matjes und Pumpernickel:

4 junge Matjesfilets 2 Scheiben Pumpernickel

Für die Sauce:

1 kleine Salatgurke	2 rote Äpfel	1 mittelgroße weiße Zwiebel
1 Zitrone (Saft)	100 g Cornichons, mit Fond	2 EL Schmand
2 EL Crème-fraîche	2 EL Naturjoghurt	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 kleiner Kopf Friséesalat	1 mittelgroße rote Zwiebel	3 EL weißer Balsamico
2 EL Haselnussöl	1 Schale Blütensortiment	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	Salz, Pfeffer

Matjes und Pumpernickel:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Matjes abrausen, trockentupfen und kaltstellen. Pumpernickel zerbröseln und im Backofen trocknen.

Für die Sauce:

Salatgurke und Äpfel gut waschen und trockentupfen. Aus der Salatgurke und einem Apfel mit einem Perlausstecher je ca. 20 Kügelchen ausstechen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Schmand, Crème fraîche und Joghurt vermengen, mit Zitronensaft, Cornichonfond, Salz und Pfeffer abschmecken. Weiße Zwiebel abziehen.

Zwiebel, Cornichons und den zweiten Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben.

Für die Garnitur:

Rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Kräuter zupfen, vom Friséekopf die gelben Blätter zupfen und alles abrausen und trockenschleudern. Mischen und mit Balsamico und Haselnussöl abschmecken. Blüten in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hausfrauensauce mittig auf zwei Teller verteilen. Je zwei Matjesfilets daraufsetzen. Mit etwas Pumpernickel und roten Zwiebelringen bestreuen. Mit Kräutersalat und den Kügelchen garniert servieren.

Thomas Martin am 04. Mai 2020