

# Matjes Hausfrauenart

## Zutaten | 4 Portionen

1	rote Zwiebel
1	säuerlicher Apfel
2	Gewürzgurken
1 EL	Zitronensaft
100 g	Schmand
150 g	saure Sahne
200 g	Schlagsahne
2 EL	Apfelsaft
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zucker
½ Bund	Dill
½ Bund	Petersilie
4	Matjesdoppelfilets

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln.
- Apfel und Gewürzgurken ebenfalls würfeln und dazugeben.
- Den Zitronensaft mit Schmand, saurer Sahne, Schlagsahne und Apfelsaft verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dill und Petersilie waschen, trockentupfen, klein schneiden und unter die Soße rühren.
- Alles miteinander vermengen und mit den Matjesfilets servieren.

## Tipp:

Dazu passen frische Pellkartoffeln oder auch Backkartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 281,5 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
511 kcal	44,1 g	11,5 g	16,9 g	158 mg