

Matjesfilet nach Hausfrauen-Art

Für 4 Portionen:

8 Matjesfilets	250 ml Milch	125 ml Sahne
1 kl. Glas Mayonnaise	2 Becher Naturjoghurt	2 kleine Zwiebeln
2 kleine Äpfel	Piment, gemahlen	

Die Matjesfilets über Nacht in Milch einlegen. Das ist ganz wichtig, weil es Salz rauszieht! Je länger sie in der Milch liegen, umso besser.

Die Sahne mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Nach Geschmack mit Piment würzen. Zwiebeln schälen, Äpfel schälen und entkernen und beides in Würfelchen schneiden. Wer mag, püriert die Zwiebeln.

Beides unter die Soße heben. Matjesheringe in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls zur Soße geben.

Dazu passen Pellkartoffeln oder einfach nur frisches Weißbrot mit Butter.

NN am 22. Januar 2012