Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Matjestopf

300 g Matjesfilet ½ l Milch	1 Stde. in ziehen lassen, rausnehmen abtropfen lassen u. in mundgerechte Stücke schneiden.
120 g Netto Zwiebeln 210 g Netto säuerliche Äpfel	in Ringe schneiden vierteln, entkernen u. in dünne Scheiben schneiden u. abwechselnd m. d. Matjesfilet u.
170 g kl. Gewürzgurken (in Scheiben geschnitten)	in einen glasierten Steinguttopf od. eine enge Porzellanschüssel schichten,
Wacholderbeeren	darüberstreuen Marinade rühren aus:
¼ l saure Sahne 60 g Mayounaise, 50% etwas Zitronensaft 1 El kaltgepr. Rapsöl jod. Meersalz, Pfeffer weiß	
1 Prise Zucker je 1 Bd. Peters. u. Dill, geh.	zuletzt unterrühren: u. über d. Matjesfilet geben. Mit einem Deckel od. Alufolie abdecken u. 3-4 Stdn. i. Kühlschrank ziehen lassen.

Gesamt: 1495,5 kcal : 4 = 374 kcal
: 5 = 299 kcal
7,21 g Ballaststoffe : 4 = 1,80 g Ballaststoffe
: 5 = 1,44 g Ballaststoffe
Wozu: als Hauptgericht mit Pellkartoffeln