



Matjestatar

Man nehme für 6 Portionen:

8 Matjesfilets
2 rote Zwiebeln
2 Mini-Salatgurken
1 Apfel
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
2 EL. Sonnenblumenöl [Rapsöl]

- Matjes in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel pellen und würfeln
- Gurken längs vierteln, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden
- Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden

Matjes, Zwiebel, Gurken und Apfel vermengen. Öl unterrühren, mit Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank eine Weile durchziehen lassen.

Dazu: Vollkornbrot mit Butter, kleine Rösti oder Blini

Getränk: Bier