

Informationen zur Sendung vom 08.11.2022

Matjes in Apfelsahnesauce mit Backkartoffeln

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

6 – 8 Matjesfilets
80 g Gewürzgurken
1 Apfel
1 Zwiebel
150 g Naturjoghurt
100 ml Sahne
Frische Petersilie oder Dill
Salz
Pfeffer

Außerdem

750 g gekochte Pellkartoffeln
Pflanzenöl
Salz

Zubereitung

Den Apfel und die Zwiebel schälen, dann würfeln. Die Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Die Fischfilets in dünne Scheiben teilen. Die Mayonnaise und den Joghurt in eine passende Schüssel füllen und mit Apfel, Zwiebel, Gurke und Matjes vermischen. Damit die Sauce sämiger und cremig wird, alles mit etwas flüssiger Sahne verlängern. Mit gehackter Petersilie oder Dill, Salz und Pfeffer würzen. Für 30 Minuten kaltstellen, dann zieht alles gut durch.

Währenddessen die Kartoffeln pellen, danach entweder vierteln oder halbieren und in eine Schüssel geben. Mit einem feinen Ölfilm überziehen und auf einem passenden Backblech ausbreiten. Die Kartoffelstücke für circa 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad golden bräunen.

Anrichten

Den Matjes auf Portionstellern oder in kleinen Einmachgläsern anrichten und zusammen mit Bratkartoffeln servieren.

Ullas Küchentipps

Matjes schmeckt am besten

Statt Hering lieber Matjes nehmen. Er ist zarter und im Geschmack milder. Beim Fischhändler bekommen wir erstklassischen holländischen Doppelmatjes. Der Preis liegt bei 2,00 Euro pro Portion. Wer diese feine Variante verarbeiten möchte, kann, um den Preis im Budget zu halten, ein wenig am Material einsparen. Für vier Portionen einfach drei Doppelmatjes kaufen. Der Fisch wird ohnehin in Streifen geschnitten, da fällt etwas weniger Filet in der Sauce nicht so auf. Im Supermarkt kommen wir mit den Eigenmarken, die wir abgepackt in der Kühltheke finden, wesentlich preiswerter weg. Hier gibt es Matjes, der nur die Hälfte kostet. Aber aufpassen – nicht alles, was preiswert ist, ist auch gut. Auf die Verpackung schauen, was an Zusatzstoffen aufgelistet wird.

Informationen zur Sendung vom 08.11.2022 Matjes in Apfelsahnesauce mit Backkartoffeln

Von Ulla Scholz

Für die Sauce benötigen wir Milchprodukte und Mayonnaise. Bei Sahne und Joghurt punkten zunächst die Eigenmarken oder Sonderangebote. Mayonnaise können Sie fertig kaufen oder selbst herstellen. Dann aber gleich mehr machen, das spart Zeit. Mayonnaise ohne Ei bleibt mindestens eine Woche haltbar.

Kartoffeln gab es diese Woche überall im Angebot. Am preiswertesten mit 0,68 Euro das Kilo eine festkochende konventionelle Sorte und die festkochenden Bio-Kartoffeln für 1,33 Euro das Kilo. Die Beilage bleibt somit äußerst preiswert, egal für welche Kartoffelart Sie sich entscheiden.

Soll es vom Feinsten sein, dann würde selbst eine Portion Matjesfilet vom Fachhändler mit Sauce und Kartoffelbeilage nicht die 2,50 Euro-Grenze überschreiten.

Mit den preiswertesten Lebensmitteln im Einkaufskorb – und trotzdem auch lecker – liegt die Portion bei circa 1,80 Euro.

Energie clever nutzen

Gleich am Vortag mehr Kartoffeln kochen und zunächst als Pellkartoffel und am Folgetag als Bratkartoffeln zubereiten. Wenn der Ofen schon einmal angeheizt ist, möglicherweise einen Apfel-Crumble mit dazugeben. Äpfel sind zurzeit preiswert und das streuselig-fruchtige Apfelgebäck hält einige Tage frisch. So ist gleich für ein Dessert oder ein Stück Kuchen gesorgt.

Mayonnaise ohne Ei (für die Sauce wird ca. 150 g benötigt)

Zutaten

1 EL Senf
5 – 6 EL Essig oder Zitrone
50 ml Soja- oder Hafersahnesahne
Ca. 150 ml mildes Pflanzenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Für die Mayonnaise Senf, Sojasahne und Essig in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Mixstab alle Zutaten gut verquirlen und nach und nach Öl zugeben. Je nach Konsistenz kann man mit etwas Gemüsebrühe oder Wasser verdünnen. Mehr Öl lässt die Sauce fester werden. Zum Schluss mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Tipp

Restliche Mayonnaise kann man in ein sauberes Schraubglas füllen und kalt stellen. Hält sich circa eine Woche im Kühlschrank frisch.