

# Jeder kann kochen, man braucht nur Mut: Matjesfilet „Hausfrauen Art“



Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Koch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten. Dieser ist derzeit leider wegen der Corona Pandemie geschlossen, doch er steht trotzdem hinter dem Herd, um für euch leckere Rezepte zu zaubern. Heute gibt es daher in der Kategorie „**Jeder kann kochen, man braucht nur Mut**“: Matjesfilet „Hausfrauen Art“

Zutaten für 4 Personen

- 8 Matjesfilets
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- Essiggurken
- Dill, Petersilie

Zu Beginn verrührt Ihr den Schmand und die Saure Sahne mit etwas Saft der Essiggurken. Schmeckt die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker ab. Dann schält Ihr die Zwiebel und schneidet diese in feine Streifen. Den Apfel gründlich waschen, 8teln und in feine Stücke schneiden. Je nach Größe der Gurken könnt Ihr 2 bis 3 Stück in dünne Scheiben schneiden. Alles unter die Masse heben und die Kräuter dazu

geben. Jetzt nehmt Ihr die Matjes Filet und befreit diese vom Öl. Nehmt euch anschließend einen Teller zur Hand, legt das Matjes Filet darauf und gebt die Soße mit einem Löffel darüber. Als Beilage empfehlen sich Pell- oder Salzkartoffeln, aber auch ein Stück frisches Brot passt hervorragend zu diesem Gericht. Ich wünsche gutes Gelingen in der Küche, euer Nils Kreidewolf



▪