



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Matjes nach Hausfrauenart - ordentlich aufgepimpt

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Die Deluxe-Variante vom "Matjes nach Hausfrauenart" kann sich wirklich sehen und natürlich schmecken lassen. Zum Bismarckhering in leckerer Saure-Sahne-Soße gesellen sich Matjes, Krabben und Garnelen.

Zutaten:	
-----------------	--

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 75 g Bismarckhering• 150 g Matjesfilet• 6 große Garnelen - geschält• 50 g Nordseekrabbenfleisch• 2 EL Öl• ½ rote Zwiebel• ½ Zitrone• etwas Zucker• 50 g Mayonnaise• 50 g Saure Sahne• 50 g Gewürzgurken• 2 EL Gewürzgurkensud• ½ Apfel• ½ Bund Petersilie• ½ Bund Dill• Salz, Pfeffer aus der Mühle	<p>Für den nicht fastenden Partner*in: Eine Portion kleine Kartoffeln in Schale gekocht, z.B. Drillingkartoffeln, dazu servieren.</p> <p>Für Vegetarier: <i>Bereiten Sie sich statt des Fisches kleine, in Salzwasser gegarte Kartoffeln in Schale zu. Diese werden, noch schön heiß, mit der Sauren-Sahne-Soße übergossen.</i></p>
--	---

Kalorien pro Portion:

kcal

470

Zubereitung:

1. Garnelen waschen und trocken tupfen. Öl in eine heiße Pfanne geben, Garnelen darin ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen, auskühlen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln, mit Zitronensaft und etwas Zucker in einem kleinen Topf ca. 4 Minuten dünsten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. Bismarckhering und Matjes in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel, Petersilie und Dill waschen. Gurke würfeln, Apfel in feine Spalten schneiden, Petersilie und Dill trocken schütteln und fein hacken.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Für die Soße saure Sahne, Gurkensud und Mayonnaise glattrühren. Mit Salz und grobem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Soße vermischen. Auf zwei Tellern anrichten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.