



# Matjes in Apfel - Curry - Schmand

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, pikant, herzhaft, einfach gemacht, lecker

## Zutaten

- 4 doppelte, original holländische Matjesfilets a ca. 100 g
- Für den Apfel - Curry - Schmand:
- 400 g Schmand
- 2 mittelgroße, geschmackvolle Äpfel
- 2 junge Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- 1 Gewürzgurke in Streifen geschnitten
- Etwas Zitronensaft und etwas Abrieb
- 1 Tl geriebenen Ingwer
- 4 El frischen Schnittlauch, gehackt
- 1 El Pflanzenöl
- 2 - 3 Tl Currypulver
- Salz, etwas mildes Chilipulver, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Zunächst das Currypulver in einer Stielpfanne mit etwas Öl ausschwitzen, damit die Farb- und Geschmacksstoffe sich gut aufschließen und ein kräftiges Aroma entsteht; etwas erkalten lassen.

### Schritt3

Die geschälten, entkernten, geviertelten Äpfel in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft marinieren.

#### **Schritt4**

Den Schmand mit etwas Zitronensaft und Abrieb, ev. Apfelsaft aufrühren und das ausgeschwitzte Currypulver verrühren.

#### **Schritt5**

Äpfel, Frühlingszwiebelringe, Gurkenstreifen und geriebenen Ingwer dazu geben und herzhaft abschmecken.

#### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt7**

Die Matjesfilets portionieren, anrichten und "satt" mit dem Apfel - Curry - Schmand überziehen, mit Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

#### **Schritt8**

Dazu reiche ich "schlichte Salzkartoffeln".

**Rezeptart:** Fischgerichte, Kalte Fischgerichte **Tags:** matjes, matjesfilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjes-in-apfel-curry-schmand/>