



# Matjesfilets auf grünem Avocado-Apfeltatar

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Stimmig - modern“, ein idealer Menü - Auftakt, einfach und schnell

## Zutaten

- 6 Stück junge, holländische Matjesfilets, schräg in 3 cm großen Stücken geschnitten
- Für das Avocado - Apfeltatar:
- 1 kleine feste, aber vollreife Avocado in ½ cm großen Würfeln
- 1 saurerer, grüner Apfel in ½ cm großen Würfeln
- Saft 1 Limette oder Zitrone und etwas Abrieb
- ½ kleine, rote Chilischote, sehr klein gewürfelt
- 1 Schalotte, gewürfelt
- ½ Tl frisch geriebener Ingwer
- Etwas fein geschnittener Koriander
- 2 El Apfelessig
- 1 El weißer Balsamico
- 1 El gutes Olivenöl
- Eine handvoll gezupfte Frisée Blättchen für die Garnitur
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
- Die Pfeffer - Crème fraiche:
- 1 Becher Creme fraiche
- 1 El eingelegter, bunter Pfeffer, grob gehackt
- Salz, eine Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das grüne Avocado - Apfeltatar

### Schritt2

Die Avocado - und die Apfelwürfel mit dem Limettensaft und Abrieb marinieren.

### **Schritt3**

Die Schalottenwürfel, Ingwer, Chili, Koriander, Essig und Olivenöl verrühren.

### **Schritt4**

Die Pfeffer - Crème fraiche:

### **Schritt5**

Crème fraiche glatt rühren, etwas nachsalzen und mit einer Prise Zucker und dem grob gehackten, eingelegten Pfeffer abschmecken, ev. noch einen El Olivenöl unterrühren.

### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt7**

Auf einem großen Vorspeisenteller zunächst „mittig“ das Avocado - Apfeltatar geben und 4 - 5 Matjesstücke placieren.

### **Schritt8**

Die Pfeffer Crème fraiche drum herum verteilen und mit einigen Frisée Blättchen und langen Schnittlauch Stängel garnieren.

### **Schritt9**

Dazu reiche ich ein geröstetes, kerniges Vollkornbrot.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** avocado, einfach, fisch, matjes, modern, schnell, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjesfilets-auf-gruenem-avocado-afeltatar/>