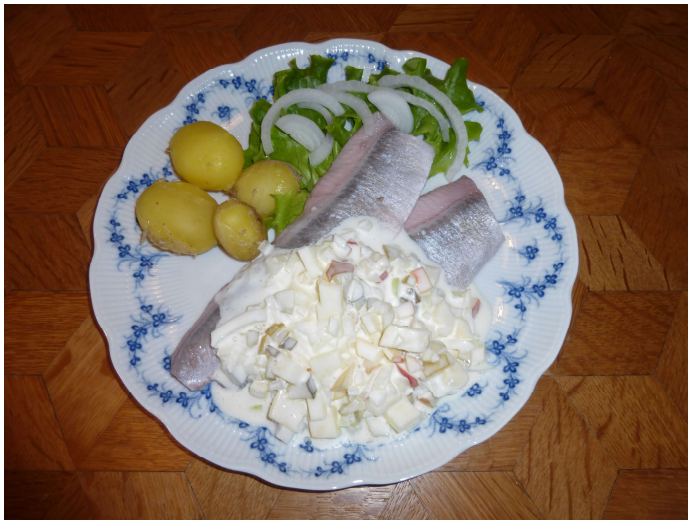
Markt Treff
Bei uns ist alles drin.

Das August-Rezept 2020 der LandFrauen

Von Inke Voss vom KreisLandFrauenVerband Rendsburg-Eckernförde e.V.
https://www.kreislandfrauen-rendsburg-eckernfoerde.de/

Matjes, eine gesunde Delikatesse frisch aus Schleswig-Holstein. Gerade jetzt im Sommer schmeckt ein Matjesgericht lecker, außerdem lässt es sich sehr gut vorbereiten. Mit frischen Pellkartoffeln ist es ein einfaches, schnelles und regionales Essen oder mal auf Schwarzbrot. Der hohe Anteil lebensnotwendiger Omega-3-Fettsäuren hat viele positive Wirkungen auf den Körper.

Matjesbeilage nach Hausfrauenart



Zutaten:

300 g (Vollmilch-)Joghurt
250 g Mayonnaise (80 % Ölanteil, schmeckt besser)
200 g saure Gurke
1 Zwiebel oder Gemüsezwiebel
ca. 2 Äpfel, säuerlich

Den Joghurt mit der Mayonnaise verrühren. Die Gurken in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Dann die Zwiebel in kleine Stücke schneiden sowie die Äpfel und alles miteinander vermengen. Mindestens 4 Stunden ziehen lassen. Zuletzt 30 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Weitere Varianten an Matjessoßen

Honig-Senf-Soße
150 g (Vollmilch-)Joghurt
100 g Mayonnaise
2 EL flüssigen Honig
2 EL Senf
1 EL Dill

Pikante Matjessoße
150 g (Vollmilch-)Joghurt
100 g Mayonnaise
2 EL Meerrettich scharf
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Jeweils Gurken, Zwiebel und Äpfel in kleine Stücke schneiden, zufügen und alles vermengen

Guten Appetit!