

Sören Anders Matjes mit Bratkartoffelsalat

Freitag, 8. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Bratkartoffelsalat:

1 kg	Kartoffeln, festkochend (am besten Pellkartoffeln vom Vortag)
etwas	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Beete	Gartenkresse
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Obstessig
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Lauchzwiebeln



Für Matjes nach Hausfrauen Art:

2	rote Zwiebeln
etwas	Zucker
20 ml	Himbeeressig
1	Eigelb
1 TL	körniger Senf
80 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8 g	frischer Ingwer
1/2	Knoblauchzehe
250 g	Magerquark
1	Apfel
1/2 Bund	Dill
400 g	Matjesfilet

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

2. Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

3. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.
4. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
5. In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.
6. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.
7. Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis alles grün gemixt ist. Mit Essig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
8. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
9. Für die Matjes-Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesens des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
10. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.
11. Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.
12. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden.
13. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Marinierte Zwiebelscheiben, Dill und Apfelwürfeln vermischen. Den Mayo-Quark unterheben.
15. Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die Lauchzwiebeln, untermischen und den Salat abschmecken.
16. Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Matjes daneben geben und die Apfel-Zwiebel-Mayo darauf geben, mit Kräutern garnieren.

Pro Portion: 755 kcal/ 3160 kJ
42 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 53 g Fett