

Mein Tipp aus der traditionellen Fischküche ...

Heringsstipp mit Matjes für 4 Personen



Zutatenliste

- | | |
|---------|---------------------------------|
| 10 | Matjes |
| 500 g | Gewürzgurken süß, sauer im Glas |
| 500 g | Naturjoghurt |
| 1 | Apfel |
| 1 große | Zwiebel |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Balsamico Essig |
| | etwas Mayonnaise bei Bedarf |

Zubereitung:

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Die Gurken und den Apfel in kleine Würfel, die Zwiebel in sehr dünne Scheiben schneiden und mit dem Joghurt vermengen.
3. Je nach Belieben etwas von dem Gurkensud incl. Gewürze aus dem Glas hinzufügen.
4. Die Matjesfilets in Stücke schneiden und ebenfalls mit der Masse vermengen. Den Heringsstipp mit Salz, Pfeffer, Balsamico Essig und evtl. etwas Mayonnaise abschmecken.
5. Dazu passen hervorragend Brat-, Röst-, oder Pellkartoffeln.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Der Heringsstipp schmeckt am besten, wenn man ihn im Kühlschrank ein paar Stunden ziehen lässt!!!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!!!!

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

