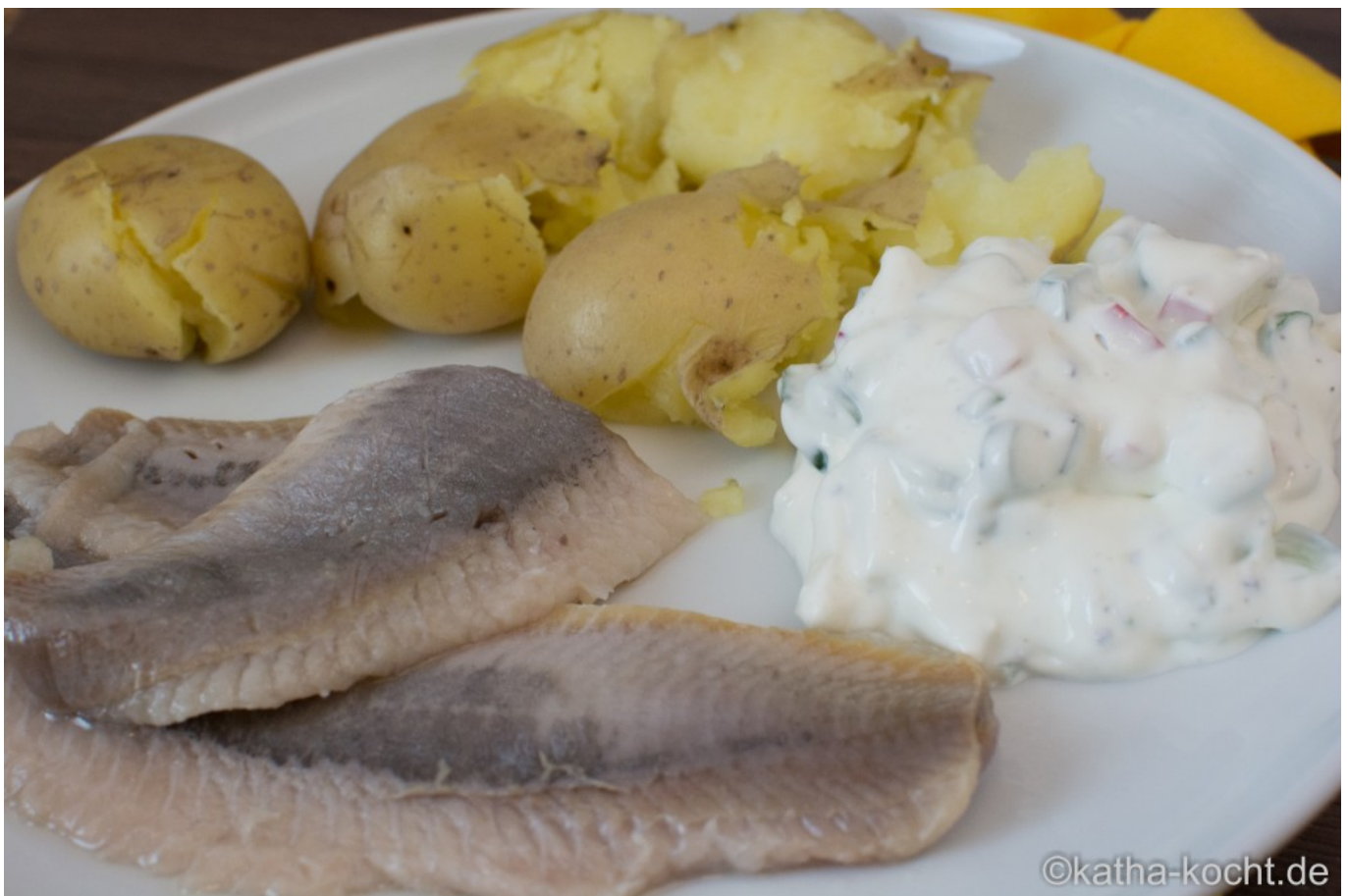


MATJES MIT KARTOFFELN UND FRÜHLINGSQUARK

MATJES MIT KARTOFFELN UND FRÜHLINGSQUARK

Heute bleibt die Küche kalt, es gibt Matjes mit Kartoffeln und Frühlingsquark frei nach meiner Art. Als Kind war Matjes mit Quark und Pellkartoffeln nicht gerade mein Lieblingsgericht, ich fand es auch nicht schlimm, aber ein Favorit war es sicher nicht. Heute finde ich es im Sommer ganz schön, wenn auch mal etwas Kaltes auf den Tisch kommt. Und das muss ja nicht immer nur ein Salat sein. Damit der Quark eine tolle Sommerstimmung auf den Tisch bringen kann braucht es auch nicht viel, ein bisschen Apfel, Gurke, Radieschen und Zwiebel - vielleicht noch eine Frühlingszwiebel - und schon ist er fertig. Das ist übrigens eine gute Möglichkeit, um die übrig gebliebenen Folienkartoffeln von der letzten Grillparty aufzubrauchen!



Zutaten für 2 Personen:

4 Matjes Filets

250g Quark, hier 40% Fett

1/2 süßer Apfel

10cm Salatgurke

4-5 Radieschen

1 Frühlingszwiebel

1/4 rote Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL Leinsamenöl

8 kleine, vorgegarte und abgekühlte Kartoffeln

Zubereitung:

Falls ihr keine Kartoffeln habt solltet ihr diese rechtzeitig kochen und vollständig abkühlen lassen. Ist die Schale dünn und sauber darf sie bei mir dran bleiben, ist sie nicht so schön solltet ihr die Kartoffeln pellen.

Für den Quark die Gurke, den Apfel, die Radieschen und die Frühlingszwiebel waschen. Gurke und Apfel vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen und die Zwiebel ebenfalls fein würfeln, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Das vorbereitete Gemüse mit dem Quark in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit dem Leinsamenöl, Pfeffer und Salz abschmecken.



Quark, Matjesfilets und Kartoffeln gemeinsam anrichten und kalt servieren.

Ging doch ganz flott!

