



→ Gniffke empfiehlt:

Leckere Sommerküche

Regionale Mecklenburger Zutaten vereinen sich mit den Aromen der indischen Küche: Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin empfiehlt Matjes mit Kartoffeln und Curry.

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, 2 Zwiebeln
 6 El Rapsöl, kaltgepresst
 1 El mittelscharfes Currypulver
 1 Tl mittelscharfer Senf,
 1 El körniger Senf, 1 Tl flüssiger Honig
 8 El Apfelessig, 200 ml Geflügelfond
 150 ml naturtrüber Apfelsaft
 150 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
 150 g TK-Erbesen, schwarzer Pfeffer
 1 säuerlicher Apfel, 1 Bund Dill
 200 g griech. Sahnejoghurt, (10% Fett)
 3 El Zitronensaft
 Schale von 1/2 Bio-Zitrone
 4 Matjes-Doppelfilets



© Eckl Raff, Gniffke

Zubereitung

1. Kartoffeln ungeschält 25-30 Minuten in Salzwasser gar kochen.
2. Marinade: Zwiebeln würfeln, in 2 El Rapsöl dünsten, Currypulver darüber, kurz mitdünsten. Beide Sensorten und Honig zugeben, mit 6 El Essig, Apfelsaft und Geflügelfond auffüllen,

aufkochen, bei mittlerer Hitze 5 min kochen lassen. Salzen und pfeffern.
3. Kartoffeln pellen, in Scheiben in die Marinade schneiden und mindestens 2-3 Stunden abgedeckt ziehen lassen.
4. Rote Bete in Würfel schneiden. 1 El Rapsöl in Pfanne erhitzen, Rote Bete 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

5. Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren, in Sieb gießen, abschrecken. Apfel schälen, entkernen, würfeln, mit Erbsen & Rapsöl zum Salat geben.
6. Dillspitzen grob hacken, Joghurt mit Zitronensaft und -schale verrühren.
7. Kartoffelsalat abschmecken (Salz, Pfeffer, Essig) und mit Matjes anrichten.

 **Brabandt**
 LZ plus Media GmbH

Ihr Lesezirkel vor Ort



Rufen Sie uns an!
 Tel. 0381 77 63 20

Wilhelm-Busch-Weg 3 • 18106 Rostock-Evershagen
 Tel. 0381 / 776 32-0 • Fax 776 32-22
www.lesezirkel-brabandt.de
rostock@lesezirkel-brabandt.de

ambulanter Pflegedienst

Ines Hagen



Kirchenstraße 2a
 17192 Lansen-Schönau

☎ 0162-631 36 74

i.hagen_pflegedienst@t-online.de



www.pflegedienst-lansen.de