

Matjes mit gedünstetem Gemüse und Joghurt-Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 frische Matjesfilets
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 2 Zwiebeln
- 150 g fettarmer (1,5%) Joghurt
- 100 g saure Sahne
- frischer oder getrockneter Dill
- Salz
- Pfeffer

Möhren und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf wenig Wasser zum Kochen bringen. Etwas salzen und das Gemüse hineingeben. Etwa 5-10 Minuten dünsten, bis es bissfest gegart ist.

In der Zwischenzeit Joghurt und saure Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Matjes unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und pro Portion jeweils 2 Filets auf einem Teller platzieren.

Gemüse abgießen und zum Matjes auf die Teller geben. Zwiebelringe auf den Fischfilets drapieren und mit dem Joghurt-Dip servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen