

Matjes mit Brokkoli und Drillingen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Doppelfilets Matjes
- 500 g Brokkoli
- 20 Drillinge
- 500 g Magerjoghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 0,5 Bund Dill
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Kartoffeln gut schrubben und mit Schale in Salzwasser gar kochen. Anschließend abtropfen und trocknen lassen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten goldbraun braten. Dabei salzen, etwas zuckern und mehrfach wenden.

Brokkoli in Röschen teilen und die Stielenden etwas schälen. Butterschmalz (ersatzweise Pflanzenöl) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Brokkoli anbraten. Die Hitze reduzieren und das Gemüse 3-5 Minuten bissfest garen. Der Brokkoli sollte dabei an den Rändern etwas Farbe bekommen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen.

Für die Soße Joghurt und Mayonnaise in eine Schüssel geben und verrühren. Kräuter säubern, fein hacken und hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Oliven- oder Rapsöl hinzufügen.

Kartoffeln, Brokkoli und Joghurtsoße zu den Matjesfilets servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 29.07.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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