

Gebratenes Matjesfilet mit gerösteten Zwiebeln und Apfelspalten.

Zutaten für 6 Personen:

18 Stk Matjesfilet
2 Stk Gemüsezwiebeln
2 Stk Äpfel
2 El Honig
300 g Paniermehl
150 ml Öl

Zubereitung:

Paniermehl in eine Schüssel geben und die Matjesfilets unter leichtem andrücken darin von beiden Seiten panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Matjesfilets von allen Seiten bei mittlerer Hitze bräunen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Äpfel vierteln, Kerngehäuse mit einem Messer ausschneiden und die Viertel in Spalten schneiden. Äpfel und Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl braten und kurz bevor sie fertig sind den Honig zugeben und mit schmoren.

Matjes auf einen Teller geben und die Apfel-Zwiebelmischung darüber geben.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Frank Schwarz Gastro Group GmbH



FRANK SCHWARZ
G A S T R O G R O U P G M B H